

**PENGARUH KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK *SELF*
MANAGEMENT TERHADAP KENAKALAN REMAJA ANGGOTA GENG
RABU GAUL DI SMA NEGERI 8 BALIKPAPAN**

***THE INFLUENCE OF BEHAVIORAL COUNSELING USING SELF-
MANAGEMENT TECHNIQUE TOWARDS JUVENILE DELINQUENCY
BEHAVIOR OF RABU GAUL GENG MEMBER IN SMAN 8
BALIKPAPAN***

DINI ANIDA MEKARSARI



**PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2013**

PENGARUH KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* TERHADAP KENAKALAN REMAJA ANGGOTA GENG *RABU GAUL* DI SMA NEGERI 8 BALIKPAPAN

Tesis

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Derajat

Magister

Program Studi

Bimbingan dan Konseling

Disusun dan Diajukan oleh

DINI ANIDA MEKARSARI

kepada

**PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2013**

PRAKATA

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji hanya milik Allah Azza wa jalla, Rabb semesta alam. Penulis panjatkan kehadiran-Nya yang telah memberikan limpahan rahmat, karunia dan kekuatan sehingga tesis yang berjudul “Pengaruh Konseling Behavioral dengan Teknik *Self-Management* terhadap Perilaku Kenakalan Remaja (*Rabu Gaul*) Di SMA Negeri 8 Balikpapan” dapat selesai dengan baik. Salam dan Salawat senantiasa penulis haturkan kepada Rasulullah Muhammad Sallallahu ‘Alahi Wassallam beserta keluarga dan para sahabatnya.

Tesis ini merupakan hasil penelitian yang diajukan kepada Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar (PPS UNM) untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam penyelesaian studi S2 disamping kewajiban akademik yang lain. Dalam penyusunannya, penulis mendapatkan banyak kendala, bantuan, saran, nasihat, dan masukan dari berbagai pihak baik langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu penulis patut menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada Dr. Abdullah Sinring, M.Pd dan Dr. Asniar Khumas, M.Si., selaku ketua dan anggota komisi penasihat yang dengan penuh kesabaran dan keikhlasan telah meluangkan waktu dan membagi ilmunya kepada penulis sejak penyusunan proposal hingga penyelesaian tesis ini. Begitu pula kepada Prof. Dr. Alimuddin Mahmud, M. Pd., dan Dr. Abdul Saman, M.Si. Kons., selaku penguji I dan penguji II yang dengan keluasan dan kedalaman ilmunya telah memberikan saran dan nasihat yang luar biasa untuk penulisan tesis ini. Serta Dr. Purwaka Hadi, M.Si., dan Drs.

Kulasse Kanto, M.Pd., yang telah senangtiasa bersedia menjadi Validator Instrumen penelitian.

Ucapan terima kasih tak lupa pula disampaikan kepada Rektor UNM, Prof. Dr. H. Arismunandar, M.Pd., Direktur Program Pascasarjana UNM, Prof. Dr. Jasruddin, M.Si., Asisten Direktur I, Prof. Dr. Suradi Tahmir, M.S, Asisten Direktur II, dan Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Dr. Abdullah Sinring, M.Pd serta Bapak/Ibu dosen dan pegawai Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar.

Ucapan terima kasih penulis kepada H. S. Imam Suja'i. M.Pd., selaku mantan kepala sekolah, Agus Ikhsan, S.Pd, M.Pd, selaku kepala sekolah dan Sahrul, S.Pd., Ibu Anting Pramusekar, S.Pd., dan Tri Astutik, S.Pd merupakan Tim BK yang sangat solid dengan senangtiasa memberikan bantuan dan pengertiannya, serta seluruh dewan guru, pegawai dan anak bimbingan di SMA Negeri 8 Balikpapan yang telah memberikan dukungan dan kesempatan mulai dari awal studi penulis.

Rasa terima kasih yang tulus dan tak terhingga kepada kedua orangtua saya Ayahanda H. Soegiono dan Ibunda Hj. Noerhayati Eny, M.Pd yang dengan penuh cinta, kesabaran, dan kasih sayang yang tak terhingga telah membesarkan, menjaga, membimbing, dan mendoakan penulis. Kepada saudara-saudara penulis Hj. Dian Ida Merdekasari, M.Pd., dan H. Dana Putra wijaya Bhakti, S.Kom, yang telah memberikan dukungan moral dan perhatian secara emosional kepada penulis. Dan kepada anak ponakan Khanza, Raka dan Razha penulis ucapkan rasa kasih sayang atas kehadirannya memberikan tawa dan canda.

Terakhir, penulis ucapkan terima kasih kepada teman-teman “*Geng Rabu Gaul Pasca’II*”, Suhrah, Suriata, Rahmatia, Nasratul Khumaerah, Andi Maryanti Armas, Mirma Idris, Ratna Wulandari dan teman-teman kuliah di Program Studi Bimbingan dan Konseling PPS UNM yang karena keterbatasan tempat tidak bisa saya sebutkan namanya satu persatu.

Akhirnya hanya kepada Allah Swt., penulis memohon ridha dan magfirahnya, semoga segala dukungan, nasihat serta bantuan semua pihak mendapat pahala yang berlipat ganda disisi Allah Swt. Amiin.

Makassar,

Oktober 2013

Dini Anida Mekarsari

PERNYATAAN KEORISINILAN TESIS

Saya, Dini Anida Mekarsari,

Nomor pokok: 11B15028,

Menyatakan bahwa tesis yang berjudul Pengaruh Konseling Behavioral dengan teknik *Self-Management* Terhadap Perilaku Kenakalan Remaja Anggota *Rabu Gaul* di SMA Negeri 8 Balikpapan merupakan karya asli. Seluruh ide yang ada dalam tesis ini, kecuali yang nyatakan sebagai kutipan, merupakan ide yang saya susun sendiri. Selain itu, tidak ada bagian tesis ini yang telah saya gunakan sebelumnya untuk memperoleh gelar atau sertifikat akademik.

Jika pernyataan saya di atas terbukti sebaliknya, maka saya bersedia menerima sanksi yang ditetapkan oleh Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar.

Tanda tangan

Tanggal, 27 November 2013

ABSTRAK

DINI ANIDA MEKARSARI. 2013. Pengaruh Konseling Behavioral dengan Teknik *Self-Management* terhadap Perilaku Kenakalan Remaja Anggota Rabu Gaul di SMA Negeri 8 Balikpapan. (dibimbing oleh komisi penasihat Abdullah Sinring dan Asniar Khumas).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: pengaruh penerapan konseling behavioral dengan teknik *self-management* terhadap kenakalan remaja anggota *rabu gaul* di SMA Negeri 8 Balikpapan. Penelitian ini adalah penelitian *Pre-Experimental Designs* dengan bentuk *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian ini adalah siswa yang tergabung dalam kegiatan rabu gaul dan melakukan kenakalan remaja. Sampel sebanyak 14 orang dengan teknik sampling *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data adalah skala kenakalan remaja. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis data deskriptif, analisis observasi, dan analisis inferensial dengan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh penerapan konseling behavioral dengan teknik *self-management* terhadap kenakalan remaja anggota *rabu gaul* di SMA Negeri 8 Balikpapan yang mengalami penurunan dari kategori tinggi sebelum pemberian konseling behavioral dengan teknik *self-management* menjadi kategori sedang setelah pemberian konseling behavioral dengan teknik *self-management*.

DAFTAR ISI

	Halaman
PRAKATA	iv
PERNYATAAN KEORISINILAN TESIS	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konseling Behavioral	12
1. Konsep Konseling Behavioral	12
2. Tujuan Konseling Behavioral	21
3. Teknik Konseling <i>Self-Management</i>	22
a. Konsep <i>Self-Management</i>	14
b. Tujuan <i>Self-Management</i>	21
c. Teknik Konseling <i>Self-Management</i>	22

B. Konseling Kelompok

1. Konsep Konseling Kelompok 41
2. Tujuan Konseling Kelompok 43
3. Manfaat Konseling Kelompok 44
4. Teknik dalam Konseling Kelompok 45
5. Tahap-Tahap Perkembangan Kelompok 48

C. Perilaku Remaja

1. Konsep Perilaku Kenakalan Remaja 55
2. Konsep Remaja 60
3. Konsep Kenakalan Remaja 59
4. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Kenakalan Remaja 62
5. Karakteristik Kenakalan Remaja 70
6. Bentuk Kenakalan Remaja 71
7. Konsep Rabu Gaul

D. *Self-Management* Sebagai Suatu Teknik Konseling 74

E. Penelitian Yang Relevan 83

F. Kerangka Pikir 85

G. Hipotesis 87

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian 88

B. Variabel dan Definisi Operasional 89

C. Populasi dan Sampel 92

	117
D. Teknik Pengumpulan Data	94
E. Manipulasi Variabel Bebas	95
F. Instrumen Penelitian	97
G. Teknik Analisis Data	101
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran	104
B. Hasil Penelitian	129
C. Pembahasan	143
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	150
B. Saran	150
DAFTAR PUSTAKA	152
LAMPIRAN	153

DAFTAR TABEL

Nomor		Halaman
3.1	Penyebaran Siswa yang menjadi populasi	92
3.2	Pembobotan Angket Kenakalan Remaja	95
3.3	Kriteria Kategorisasi Skala Kenakan Remaja	102
4.1	Distribusi Gambaran Tingkat Kenakalan Remaja (<i>rabu gaul</i>) di SMA Negeri 8 Balikpapan Hasil Pretes	130
4.2	Distribusi Frekuensi dan Persentase Kenakalan Remaja Siswa Sebelum Perlakuan	131
3.3	Distribusi Tingkat Kenakalan Remaja Siswa Sebelum Perlakuan	132
4.4	Distribusi Gambaran Tingkat Kenakalan Remaja (<i>rabu gaul</i>) di SMA Negeri 8 Balikpapan Hasil Postes	133
4.5	Distribusi Frekuensi dan Persentase Kenakalan Remaja Siswa Sesudah Perlakuan	134
4.6	Distribusi Tingkat Kenakalan Remaja Siswa Sesudah Perlakuan	135
4.7	Hasil Uji Deskriptif	137
4.8	Rekapitulasi Hasil Obsevasi Kegiatan Konseling	139
4.9	Wilcoxon Signed Ranks Test Kenakalan Remaja (<i>rabu gaul</i>) Siswa	142
4.9	Test Statistik Kenakalan Remaja (<i>rabu gaul</i>) Siswa	142

DAFTAR GAMBAR

Nomor		Halaman
2.1	Skema Kerangka Pikir	87

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor		Halaman
2.	Validasi Skala Kenakalan Remaja (Validator 1 dan 2)	159
3.	Instrumen penelitian setelah diujicoba	164
4.	Tabulasi Data Hasil Uji Coba Instrumen	168
5.	Hasil uji validitas dan Reliabilitas Instrumen	169
6.	Tabulasi Data Hasil Pretest	172
7.	Rekapitulasi Hasil Observasi	173
8.	Tabulasi Data Hasil Post-test	182
9.	Jadwal Pelaksanaan Konseling Behavioral Teknik <i>Self-Management</i>	183
10.	Skenario Konseling Kelompok Behavioral Teknik <i>Self-Management</i>	194
11.	Hasil Analisis Deskriptif (Pretest)	235
12.	Hasil Analisis Deskriptif (Post-test)	138
13.	Hasil Analisis Wilcoxon (Uji Hipotesis)	241
14.	Dokumentasi	242
15.	Surat izin dan keterangan penelitian	247
16.	Riwayat Hidup	250

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Seiring dengan perkembangan zaman yang semakin modern ini manusia semakin dituntut untuk mengikuti dan menyesuaikan dirinya dengan situasi kondisi serta tradisi yang berkembang, di mana manusia itu berada dengan berbagai bentuk tingkah laku yang dilakukan manusia khususnya remaja pada umumnya. Fuhrmann (1990) remaja atau yang dikenal dengan *adolescence* berasal dari bahasa latin *adolescere* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Seperti yang pernah jelaskan oleh Piaget (Suparno, 2012) dalam buku psikologi perkembangan, menyatakan secara psikologis masa remaja adalah usia dimana individu mulai berinteraksi dengan orang dewasa, ia merasakan tingkatan usia sejajar dengan mereka dan mempunyai hak yang sama. Usia remaja mempunyai ciri khas umum dari periode perkembangannya yaitu transformasi intelektual dari cara berfikir remaja dengan tujuan mencapai integrasi dalam hubungan social yang lebih tinggi.

Manusia akan mengalami berbagai tahap perkembangan, dan salah satu tahap perkembangan sering menjadi sorotan adalah ketika seseorang memasuki usia remaja. Masa menurut Kartono (2003: 29 tahun) remaja awal (usia 12-15 tahun), remaja pertengahan (usia 15-18 tahun), remaja akhir (usia 18-21 tahun). Remaja yang dibahas dalam penelitian ini pada umumnya merujuk kepada golongan remaja yang berumur 16-17

tahun. Dari sudut perkembangan manusia, remaja merujuk kepada satu peringkat perkembangan manusia, yaitu masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Semasa seseorang itu mengalami masa remaja dia akan memasuki berbagai perubahan yang drastis, termasuk perubahan jasmani, sosial, emosi dan bahasa.

Adanya suatu fenomena sosial yang seringkali dihadapi oleh remaja di dunia ini, baik dalam bentuk kehidupan atau posisi yang tidak dapat diukur oleh remaja untuk memenuhi semua kebutuhannya dan eksistensinya dalam tuntutan aspek psikologi, ekonomi dan sosial budaya yang berkembang seiring perubahan zaman dan tuntutan sosial lainnya. Pemenuhan kebutuhan psikologis yang selalu erat dengan pola hidup. Kebutuhan tersebut merupakan hal pokok bagi remaja seiring perkembangan zaman yaitu adanya perubahan nilai-nilai, gagasan serta tindakan untuk berkarya. Oleh karena itu diperlukan adanya penyesuaian diri terhadap perubahan-perubahan sebagaimana ditekankan oleh Davidoff (Fatimah, 2010: 194) bahwa:

Penyesuaian diri (*adjustment*) merupakan suatu proses mencari titik temu antara kondisi diri dan tuntutan lingkungan. Manusia dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, kejiwaan dan lingkungan alam sekitarnya. Kehidupan tersebut akan mendorong manusia secara alamiah untuk terus menerus menyesuaikan diri.

Remaja sebagai usia yang labil dengan segala perubahannya dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu psikologis yaitu manifestasi dari perkembangan dan pertumbuhan anak sangat kompleks (unik), yang seiring dengan perkembangan zaman.

Selain itu, mereka juga sering dengan liku-liku alam sekitarnya. Dalam kaitannya dengan pemasalahan di atas dapat membawa akibat dalam arti yang kongkrit yaitu, kasih sayang, perhatian, serta faktor-faktor yang kuat dari kedua orangtua sangat mempunyai kaitan yang erat sikap dan perilaku remaja dilingkungan keluarga, masyarakat dan sekolah. Hal ini, mengartikan bahwa perkembangan seseorang remaja dalam tingkah laku karena peran aktif orangtua untuk mengarahkan tindak-tanduk anaknya agar tidak mendapat predikat nakal atau tindakan diluar norma. Peran orangtua adalah sebagai kontrol perilaku anaknya agar mereka mampu membedakan sikap positif ataupun negatif.

Aspek sosial budaya berkembang seiring dengan perkembangan zaman mendukung adanya perubahan cara hidup, pendidikan yang seharusnya pada manusia yang belajar menghasilkan nilai-nilai, gagasan serta tindakan untuk berkarya. Dengan sosial budaya yang berkembang dalam kehidupan bersosialisasi, mayoritas remaja memilih bergaul dengan kelompok-kelompok tertentu yang mempunyai identifikasi yang sama dengan dirinya. Seringkali individu sebagai remaja mencari kelompok atau organisasi yang disukainya dengan tujuan untuk menjadi salah satu bagian atau anggota dari kelompok tersebut.

Proses pertumbuhan dan berkembang yang begitu cepat, baik aspek fisik, psikis, maupun sosial. Tingkah laku remaja juga di pengaruhi oleh kondisi dari luar diri remaja atau kondisi eksternal yang sedang bergejolak. Remaja akan mudah sekali terpengaruh oleh hal-hal yang ada diluar dirinya. Yang sering terjadi adalah ajakan-ajakan dari lingkungan sekitar, keinginan untuk sama seperti mereka, dan keinginan untuk menjadi salah satu bagian dengan mereka.

Perkembangan remaja yang menuntut kemampuan bersosialisasi membuat remaja lebih banyak berada di luar rumah bersama teman sebayanya. Interaksi yang kuat dengan kelompok teman sebaya memberikan pengaruh besar terhadap pembicaraan, sikap, perilaku, minat, dan penampilan remaja melebihi pengaruh keluarga, sekolah, dan agama. Kelompok yang memiliki nilai yang baik dapat memberikan pengaruh positif bagi perkembangan anggotanya begitupun sebaliknya.

Remaja sebenarnya tidak memiliki tempat jelas. Mereka bukan lagi termasuk golongan anak-anak, tetapi juga belum juga diterima secara penuh untuk masuk kedalam golongan orang dewasa. Seringkali kita kenal bahwa masa remaja adalah masa “mencari jati diri” atau masa “topan dan badai”, mereka belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fungsi fisik dan psikisnya. Pada umumnya remaja memiliki rasa ingin tahu yang besar, hal itu mendorong remaja untuk berpetualang, menjelajah sesuatu, mencoba sesuatu yang belum dialaminya. Mereka sering mengkhayal, dan merasa gelisah, serta berani melakukan pertentangan jika dirinya merasa disepelkan atau tidak dianggap. Untuk itu mereka memerlukan keteladanan, konsistensi, serta komunikasi yang tulus dan empatik dari orang dewasa. Jika keinginan tersebut mendapatkan bimbingan dan penyaluran yang baik, maka akan menghasilkan kreatifitas yang bermanfaat. Jika tidak, dikhawatirkan dapat menjurus kepada hal negatif (kenakalan remaja).

Penjelasan lebih lanjut diutarakan Sarwono (2002: 47) bahwa kenakalan remaja sebagai tingkah laku yang menyimpang dari norma-norma hukum pidana, kenakalan remaja merupakan suatu tindakan anak muda yang dapat merusak dan mengganggu, baik terhadap

diri sendiri maupun orang lain. Kenakalan remaja merupakan tindakan yang tercela yang kurang berkenan misalnya berkelahi, melanggar tata tertib sekolah maupun rumah. Seringkali mereka melakukan perbuatan menurut normanya sendiri karena terlalu banyak menyangsikan ketidakkonsistenan yang dilakukan oleh orang dewasa/orang tua di masyarakat. Apa yang dikatakan orang dewasa ternyata tidak sesuai dengan fakta di lapangan. Hal seperti di atas merupakan pemicu mengapa remaja melakukan hal-hal sesuai dengan normanya sendiri, bahkan mereka tidak memperdulikan norma-norma yang berlaku di masyarakat bahkan agama.

Adapun yang terjadi di Kota Balikpapan, terdapat trend baru untuk pergaulan remaja yang disebut "*Rabu Gaul*". Dimana terjadi perkumpulan berbagai macam kelompok atau komunitas remaja di suatu lokasi strategis pusat kota untuk sama-sama menunjukkan bakat dan kemampuan. Komunitas ini saling menunjukkan potensi bakat sesuai dengan karakteristik kelompoknya. Waktu yang mereka gunakan adalah saat malam di hari rabu. Mayoritas remaja yang terlibat dalam "*Rabu Gaul*" adalah remaja usia sekolah (14-18 tahun).

Kegiatan *rabu gaul* menuntut semua komunitasnya untuk patuh dan taat kepada hal-hal yang sudah ditetapkan. Partisipasi secara penuh diharapkan untuk membuat kelompok komunitas yang dibentuk menjadi utuh dan solid. Perkembangan kegiatan *rabu gaul* yang sangat pesat, menimbulkan beberapa kontradiksi di mana tujuan pembentukan *rabu gaul* akhirnya bertentangan makna dengan aplikasi perilaku penyimpangan remaja yang sering terjadi di lapangan. Seringnya terjadi kenakalan remaja dikarenakan berbagai

perselisihan dan kurangnya kontrol emosi remaja, membuat makna *rabu gaul* mendapat citra buruk dalam pandangan masyarakat luas, khususnya orangtua yang anak remajanya menjadi anggota komunitas *rabu gaul*. Beberapa hal yang membuat beberapa komunitas melakukan perilaku yang menyimpang adalah adanya perilaku pemimpin kelompok yang menyimpang dan mengajarkan pengaruh-pengaruh negatif kepada anggota komunitas yang diikuti remaja, seperti; mengharuskan mengikuti kegiatan malam, melakukan taruhan antar kelompok, berani melakukan tantangan antar kelompok demi harga diri.

Salah satu faktor penyebab kenakalan remaja merupakan faktor lingkungan, sekolah maupun masyarakat. Bagi orangtua dan para pendidik, hendaknya memberikan pengawasan yang ketat kepada remaja khususnya bagi siswa di sekolah. Pengawasan yang dilakukan sekolah antara lain menerapkan kedisiplinan dalam melaksanakan tata tertib. Melalui tim independen sekolah yang sering disebut dengan tim tatib secara khusus mengawasi berbagai perilaku pelanggaran siswa secara tertulis dan sistematis melalui lembar kontrol sehingga tingkat pelanggaran siswa di sekolah dapat terpantau. Hal ini didukung oleh apa yang dikemukakan oleh Hurlock (1997: 286) bahwa:

Guru menaruh perhatian terhadap penyesuaian siswa mereka karena guru mengetahui bahwa anak yang diterima dengan baik mempunyai kemungkinan yang jauh lebih besar untuk mengerjakan sesuatu sesuai dengan kemampuannya, dibandingkan dengan anak yang ditolak atau diabaikan oleh teman sekelasnya. Demikian pula, lebih kecil kemungkinan mereka menjadi pengacau di kelas dan jauh lebih kecil kemungkinan mereka untuk bolos dan gagal sebelum lulus dibandingkan dengan anak yang melakukan penyesuaian sosial secara buruk.

Beberapa informasi yang dihimpun oleh guru bimbingan konseling yang selanjutnya disebut guru BK, melalui himpunan data dari tim tata tertib, guru mata pelajaran, wali kelas dan data-data tertulis lain seperti kartu kendali, catatan kejadian dan buku pribadi siswa menyatakan bahwa kenakalan remaja di sekolah yang mengikuti *rabu gaul* sangat identik dengan kenakalan remaja pada umumnya seperti: berkelahi, suka keluyuran, melanggar norma berpakaian/berseragam, mencuri, mengendarai sepeda motor atau mobil dengan kecepatan tinggi, penyalahgunaan narkoba, hubungan seks sebelum menikah. Hal tersebut menunjukkan bahwa kenakalan remaja yang mengikuti *rabu gaul* adalah merupakan kenakalan remaja pada umumnya. Dari studi pendahuluan melalui himpunan data di atas, maka kenakalan remaja di sekolah yang sering terjadi adalah perkelahian dalam bentuk verbal dan non verbal.

Anggota *rabu gaul* terdiri dari remaja yang mempunyai status sebagai pelajar, dimana nantinya perilaku yang sering dilakukan pada komunitas *rabu gaul* akan berdampak kepada perilaku sehari-hari terutama yang dapat diamati oleh guru adalah perilaku siswa saat berada di sekolah. Dengan demikian remaja yang melakukan kenakalan merupakan anggota *rabu gaul* dan masih menjadi siswa SMA Negeri 8 Balikpapan.

Penanganan yang perlu diberikan pada remaja sebagai siswa di sekolah dapat berupa bimbingan dari guru-guru dan wali kelas, petugas tata tertib yang lebih mendisiplinkan siswa mematuhi peraturan sekolah, selain itu dengan tenaga yang lebih profesional di sekolah yaitu guru BK dapat memberikan layanan dalam proses bantuannya

melalui keterampilan konseling kepada siswa yang mengalami permasalahan ditugas perkembangannya.

Guru BK merupakan pemegang peranan penting dalam memfasilitasi perkembangan individu. Sedangkan perkembangan mereka tidak lepas dari kendali psikologis secara umum. Kesehatan mental siswa merupakan jaminan tumbuh kembangnya proses pendidikan dan secara umum mempengaruhi kehidupannya lebih lanjut. Maka, pengaplikasian teori konseling behaviorial dapat mencegah terhadap berbagai gangguan psikologis yang dialami oleh siswa.

Konseling merupakan upaya pemberian bantuan dari seorang konselor kepada konseli, bantuan disini pengertian berarti membantu orang lain agar mampu tumbuh ke arah yang dipilihnya sendiri, mampu memecahkan masalah yang dihadapinya dan mampu menghadapi krisis-krisis yang dialami dalam kehidupan, seperti yang diungkapkan Surya (2003: 1) mengungkapkan bahwa konseling merupakan inti kegiatan bimbingan secara keseluruhan dan lebih berkenaan dengan masalah individu secara pribadi. Sedangkan Wolpe (Sinring, 2011: 6) mengartikan konseling behaviorial sebagai penggunaan prinsip-prinsip belajar yang disusun berdasarkan eksperimen untuk tujuan mengubah tingkah laku yang tidak sesuai, hal tersebut mengartikan bahwa pendekatan behaviorial memandang bahwa masalah yang dihadapi individu dikarenakan individu salah dalam mengambil sikap untuk melakukan suatu tindakan, dan merupakan suatu proses belajar sehingga dapat diubah dengan mengkresikan kondisi-kondisi belajar. Jadi secara keseluruhan tujuan penggunaan konseling behaviorial menurut Willis (2004: 70) adalah untuk membantu konseli

membuang respon-respon yang lama yang merusak diri dan mempelajari respon-respon yang baru yang lebih sehat. Tujuan lain terapi behavioral adalah untuk memperoleh perilaku baru, mengeliminasi perilaku maladaptif dan memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan

Cormier (1985) fungsi strategi *self-management* (pengelolaan diri) adalah sebagai strategi bantuan bagi seseorang untuk dapat mengelola dirinya sehingga mampu untuk mengendalikan maupun menciptakan realitas kehidupan sesuai dengan misi dan tujuannya. Dan ada tiga strategi pengelolaan diri antara lain; 1) *Self-management* (pengelolaan diri) Pemantauan diri adalah proses dimana konseli mengobservasi dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya dan interaksinya dengan situasi lingkungan, 2) *Stimulus-control* (penguasaan terhadap rangsangan) menurut Kanfer (Cormier, 1985) digunakan sebagai susunan awal kondisi lingkungan itu tidak meningkatkan terwujudnya perilaku yang diinginkan, 3) *Self-reward* penghargaan diri yang positif digunakan untuk membantu klien mengatur dan menguatkan tingkah laku mereka sesuai konsekuensi yang telah ditetapkan

Konseling behavioral menerapkan beberapa teknik sebagai cara menangani masalah-masalah perilaku. Yang akan dibahas dalam tesis ini adalah teknik *self-management* (pengelolaan diri) yang merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Tujuan teknik *self-management* (pengelolaan diri) yaitu agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang hendak mereka hilangkan dan

belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar, yaitu pemantauan diri (*self-monitoring*), penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus-control*), penghargaan diri yang positif (*self-reward*).

Salah satunya alasan mengapa peneliti memilih teknik ini karena hal ini didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya tentang teknik *self-management*, diantaranya adalah penelitian yang dilakukan Ditia & Muhari pada tahun 2009 ditemukan bahwa perilaku agresi siswa dapat diatasi dengan penerapan strategi *self-management*. Di sisi lain penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti C & Muhari (2010) ditemukan bahwa setelah diberikan perlakuan konseling teknik *self-management* kepada siswa yang berperilaku negatif (kegiatan bermain video games) hasilnya menunjukkan ada penurunan.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul "Pengaruh Konseling Behavioral dengan Teknik *Self-management* (pengelolaan diri) terhadap Perilaku Kenakalan Remaja Anggota *Rabu Gaul* di SMA Negeri 8 Balikpapan".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh penerapan konseling

behavioral dengan teknik *self-management* (pengelolaan diri) terhadap perilaku kenakalan remaja anggota *rabu gaul* di SMA Negeri 8 Balikpapan?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan tersebut di atas, maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan konseling behavioral dengan teknik *self-management* (pengelolaan diri) terhadap kenakalan remaja anggota *rabu gaul* di SMA Negeri 8 Balikpapan

D. Manfaat Hasil Penelitian

Adapun manfaat hasil penelitian dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis:

- a. Bagi akademisi, dapat menjadi bahan informasi, masukan serta pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya bidang bimbingan dan konseling dalam upaya peningkatan mutu mahasiswa dalam jurusan tersebut.
- b. Bagi peneliti, sebagai bahan acuan atau referensi untuk mengkaji lebih dalam sejauh mana keefektifan konseling behavioral dengan teknik *self-management* (pengelolaan diri) dalam upaya memperbaiki perilaku kenakalan remaja.

2. Manfaat Praktis

Bagi guru pembimbing (konselor sekolah), diharapkan menjadi masukan dalam menghadapi permasalahan remaja, terutama dalam memperbaiki perilaku kenakalan remaja baik secara pribadi maupun sosial dengan menggunakan konseling behavioral dengan teknik *self-management* (pengelolaan diri).

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pendekatan Konseling Behavioral

1. Konsep Konseling Behavioral

Remaja yang selalu mempunyai harapan akan adanya rasa bahagia, diakui, tidak dilarang dan bertingkah laku baik merupakan dambaan setiap orang. Tetapi kenyataannya tidak semua remaja dapat mencapainya. Sehingga timbulnya suatu masalah. Seperti pendapat yang dikemukakan Sinring (2011: 17):

Munculnya masalah dalam hidup, dapat dikatakan secara pasti memerlukan pemecahan masalah, tidak semua orang mampu menemukan jalan pemecahan terbaik, sehingga memerlukan bantuan pihak lain, salah satunya melalui konseling dengan segala pendekatannya, yang biasanya konselor akan memilihnya.

Menurut pendekatan behavioral, konseling dipandang sebagai penggunaan berbagai prosedur yang sistematis oleh konselor dan konseli untuk mencapai perubahan-perubahan yang relevan dengan tujuan-tujuan yang telah ditetapkan yang

didasarkan pada pencapaian pemecahan masalah yang dihadapi konseli (Thoresen dalam Sinring, 2011: 3). Pendapat lain dikemukakan Nurishan (2005: 10) pada hakikatnya konseling merupakan sebuah upaya pemberian bantuan dari seorang konselor kepada konseli, bantuan di sini pengertian sebagai upaya membantu orang lain agar ia mampu tumbuh ke arah yang dipilihnya sendiri, mampu memecahkan masalah yang dihadapinya dan mampu menghadapi krisis-krisis yang dialami dalam kehidupan. Sama dengan yang dikemukakan oleh Brammer dan Shostrom (Corey, 1982: 8) yang menekankan konseling sebagai suatu perencanaan yang lebih rasional, pemecahan masalah, pembuatan keputusan intensionalitas, pencegahan terhadap munculnya masalah penyesuaian diri, dan memberi dukungan dalam menghadapi tekanan-tekanan situasional dalam kehidupan sehari-hari bagi orang-orang normal.

Pengertian konseling tidak dapat dipisahkan dengan bimbingan karena keduanya merupakan sebuah keterkaitan. Surya (2003: 1) mengungkapkan bahwa konseling merupakan inti kegiatan bimbingan secara keseluruhan dan lebih berkenaan dengan masalah individu secara pribadi. Nurishan (2005: 15) mengutip pengertian konseling dari ASCA (*American School Conselor Assosiation*) sebagai berikut:

Konseling adalah hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada konseli, konselor mempergunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu konselinya dalam mengatasi masalah-masalahnya.

Pendekatan behavioral beranggapan bahwa tingkah laku diperoleh dari belajar. Sinring (2011: 17) mengatakan bahwa konseling behavioral tidak memisahkan tingkah laku

yang normal dan abnormal. Tingkah laku dipandang sebagai tingkah laku yang dipelajari, tugas konselor membantu konseli untuk mencapai perubahan tertentu dalam tingkah lakunya. Pengertian pendekatan behavioral, seperti yang diungkapkan di atas memandang bahwa masalah yang dihadapi individu dikarenakan adanya belajar secara tepat dan salah sehingga individu salah dalam membuat keputusan atau mengambil sikap untuk melakukan suatu tindakan, oleh karena itu perlu adanya membedakan antara tingkah laku yang tepat dan tidak tepat.

Wolpe (Sinring, 2011: 6) mengartikan konseling behavioral sebagai penggunaan prinsip-prinsip belajar yang disusun berdasarkan eksperimen untuk tujuan mengubah tingkah laku yang tidak sesuai. Selanjutnya dikemukakan oleh Surya (2003: 25) bahwa dalam konsep behavioral, perilaku manusia merupakan hasil belajar, sehingga dapat diubah dengan memanipulasi dan mengkreasikan kondisi-kondisi belajar. Konselor behavioral membatasi perilaku sebagai fungsi interaksi antara bawaan dengan lingkungan. Selain itu menurut Krumboltz & Thoresen (Surya, 2003: 26) konseling behavioral adalah suatu proses membantu orang untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional dan keputusan tertentu.

Berdasarkan pengertian konseling dan behaviorisme yang dipaparkan di atas maka dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud konseling behavioral adalah sebuah proses konseling (bantuan) yang diberikan oleh konselor kepada konseli dengan menggunakan pendekatan-pendekatan tingkah laku (behavioral), dalam hal pemecahan masalah-masalah yang dihadapi serta dalam penentuan arah kehidupan yang ingin dicapai oleh diri konseli.

2. Tujuan Konseling Behavioral

Tujuan konseling behavioral menurut Willis (2004: 70) adalah untuk membantu konseli membuang respon-respon yang lama yang merusak diri dan mempelajari respon-respon yang baru yang lebih sehat. Tujuan lain terapi behavioral adalah untuk memperoleh perilaku baru, mengeliminasi perilaku maladaptif dan memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan. Kemudian tujuan umum konseling yang digunakan dalam konseling behavioral menurut George & Christiani (Corey, 2009: 90) adalah:

- 1) Mengubah perilaku yang tidak selaras dengan tuntutan masyarakat dan kebutuhan pribadi
- 2) Membantu mempelajari proses pengambilan keputusan yang lebih efisien
- 3) Mencegah timbulnya masalah di waktu yang akan datang
- 4) Memecahkan masalah tingkah laku yang diusulkan konseli
- 5) Mengadakan perubahan tingkah laku untuk masa yang akan datang

Ditambahkan oleh Corey (Sinring, 2011: 25) ada tiga fungsi tujuan dalam konseling behavioral yaitu 1) sebagai refleksi masalah konseli dan dengan demikian sebagai arah bagi konseling, 2) sebagai dasar pemilihan dan penggunaan strategi konseling, 3) sebagai kerangka untuk menilai hasil konseling.

Beberapa tujuan konseling behavioral di atas merupakan suatu upaya untuk merubah diri melalui proses pengambilan keputusan sehingga dapat mencegah timbulnya masalah dan mengadakan perubahan tingkah laku di masa mendatang.

3. Teknik Konseling *Self-management* (Pengelolaan Diri)

Menurut Krumboltz & Thoresen (Surya, 2003: 26) bahwa teknik-teknik konseling itu harus disesuaikan dengan kebutuhan individual konseli dan tidak ada suatu teknikpun digunakan melulu untuk semua kasus. Yang ada hanyalah mempertimbangkan teknik-teknik lain secara alternatif guna tercapainya tujuan konseling yaitu perubahan perilaku konseli.

a. Konsep Teknik *Self-management* (pengelolaan diri)

Menurut terminologi pendidikan *self-management* (pengelolaan diri) adalah metode, keterampilan dan strategi yang dapat dilakukan oleh individu dalam mengarahkan secara efektif pencapaian tujuan aktivitas yang mereka lakukan. Pengertian lain diutarakan oleh Cormier & Cormier (Nurzaakiyah, 2011: 591) bahwa *self-management* (pengelolaan diri) atau pengelolaan diri adalah suatu strategi pengubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu Teknik atau kombinasi teurapetik.

Mahoney & Thoresen (Ghufron dan Risnawati, 2010: 35) mengatakan *self-management* (pengelolaan diri) berkenaan dengan kesadaran dan keterampilan untuk mengatur keadaan sekitar yang mempengaruhi tingkah laku individu. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar, yaitu; menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi prosedur tersebut (Sukadji, dalam Komalasari, 2011).

Hoare (1992) mengemukakan bahwa *self management* merupakan salah satu diantara 33 jenis *self* pada manusia yang perlu dikembangkan sejak dini. *Self-*

management (pengelolaan diri) merupakan salah satu teknik yang biasa dijumpai dalam melakukan konseling. Teknik tersebut merupakan salah satu model dalam pendekatan *cognitive-behavior therapy*, hal tersebut dikarenakan *self management* merupakan teknik yang mengkombinasikan aspek kognitif dan behavioral atau dengan kata lain *self-management* (pengelolaan diri) ini merupakan bentuk terapi yang menekankan pentingnya pikiran dan tindakan seseorang.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa teknik *self-management* (pengelolaan diri) merupakan salah satu dari penerapan teori modifikasi perilaku dan merupakan gabungan teori behavioristik dan kognitif sosial. Hal ini merupakan hal baru dalam membantu konseli menyelesaikan masalah karena di dalam teknik ini menekankan pada konseli untuk mengubah tingkah laku yang dianggap merugikan.

Cormier dkk (2009) mengemukakan bahwa *self-management* (pengelolaan diri) adalah suatu proses yang dilakukan oleh individu dalam mengarahkan perilakunya dengan menggunakan suatu siasat (teknik) atau kombinasi siasat terapi agar mampu berperilaku positif dan produktif. Hal yang hampir sama juga dikemukakan oleh Kazdin (1994: 296) yang mendefinisikan manajemen diri atau *self-management* (pengelolaan diri) sebagai penerapan prinsip-prinsip perilaku terhadap perilaku sendiri, Kazdin lebih jauh mengatakan bahwa *self-management* (pengelolaan diri) merupakan:

Teknik-teknik ... merupakan contoh di mana seorang individu (konselor) mengelola kemungkinan untuk mengubah perilaku individu lain (konseli). Konseli dapat menerapkan banyak teknik untuk mengendalikan perilakunya sendiri. Ketika teknik

itu diterapkan untuk mengubah perilaku sendiri, disebut sebagai teknik *pengendalian diri* atau *self-manajemen*

Merriam& Caffarella (Martin, 1996) menyatakan bahwa manajemen diri merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Di dalamnya terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya. Safaria dan Saputra (2009) juga mengemukakan bahwa *self-management* (pengelolaan diri) merupakan pengelolaan diri sendiri untuk meningkatkan efektivitas pencapaian tujuan-tujuan tertentu dalam kehidupan individu. Lebih jauh Sukadji (Komalasari, 2011: 48) mengemukakan bahwa *self-management* (pengelolaan diri) atau pengelolaan diri merupakan prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri.

Berdasarkan penjelasan tersebut, teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan ditetapkan, melaksanakan prosedur, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut. Sedangkan Prijosaksono dan Sembel (2002: 29) mengemukakan bahwa manajemen diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali dan mengelola dirinya (sacara fisik, emosi, pikiran, jiwa dan spiritual, sehingga dia mampu mengelola orang lain dan berbagai sumber daya untuk mengendalikan maupun menciptakan realitas kehidupan sesuai dengan misi dan tujuan hidupnya.

Berdasarkan pengertian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa *self-management* (pengelolaan diri) merupakan pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan yang dilakukan, sehingga mendorong pada penghindaran diri terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan perbuatan yang baik dan benar. Manajemen diri adalah sebuah proses merubah “totalitas diri” baik itu dari segi intelektual, emosional, spiritual, dan fisik agar apa yang kita inginkan dapat tercapai.

Pendapat dari Yates (1986) menyatakan bahwa pada dasarnya manajemen diri terjadi ketika seseorang terlibat dalam satu perilaku dan mengendalikan terjadinya perilaku lain (perilaku sasaran) dikemudian waktunya. Manajemen diri melibatkan adanya perilaku pengendali dan perilaku yang terkendali. Dalam perilaku pengendali melibatkan penerapan strategi pengelolaan diri dimana anteseden dan konsekuensi dari perilaku terget atau perilaku alternatif yang akan dimodifikasi.

Penggunaan *self-management* (pengelolaan diri) dapat membiasakan konseli untuk mampu berperilaku positif sejak dini, hal tersebut dimungkinkan karena *self-management* (pengelolaan diri) merupakan bentuk pengubahan perilaku yang dalam prosesnya lebih banyak dilakukan oleh individu yang bersangkutan, bukan diarahkan atau (bahkan) dipaksakan oleh orang lain. *Self-management* (pengelolaan diri) juga berdasarkan diri pada tanggung jawab individu untuk bertindak melalui manipulasi peristiwa-peristiwa eksternal dan internal.

Self-management (pengelolaan diri) sangat menonjolkan kemampuan individu untuk belajar dan mengarahkan dirinya sendiri. Penyerahan tanggungjawab terhadap diri

individu sendiri untuk mengubah perilakunya itu amat sesuai dengan kedirian manusia karena individulah yang paling tahu, paling bertanggung jawab, dan paling mungkin untuk mengubah dirinya. Perubahan diri atas dasar insiatif dan penemuan sendiri itu dapat membuat perubahan itu bertahan lama.

Self-management (pengelolaan diri) merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan. Aspek-aspek yang dapat dikelompokkan ke dalam prosedur *self-management* (pengelolaan diri) menurut Yates (1985: 4) adalah:

- 1) *Management by antecedent*: pengontrolan reaksi terhadap sebab-sebab atau pikiran dan perasaan yang memunculkan respon.
- 2) *Management by consequence*: pengontrolan reaksi terhadap tujuan perilaku, pikiran, dan perasaan yang ingin dicapai.
- 3) *Cognitive techniques*: perubahan pikiran, perilaku dan perasaan. Dirumuskan dalam cara mengenal, mengeliminasi dan mengganti apa-apa yang terefleksi pada *antecedents* dan *consequence*.
- 4) *Affective techniques*: perubahan emosi secara langsung.

Beberapa penjelasan tersebut menyimpulkan bahwa *Management by antecedent* dan *management by consequence* disebut juga sebagai bentuk dari teknik intervensi perilaku, yang merupakan implementasi dari teknik kognitif atau afektif. Pada kenyataannya, keempat aspek itu akan saling berkaitan satu sama lain. Teknik-teknik afektif merupakan program makro dengan tujuan untuk mengubah emosi dan sikap. Hal itu melibatkan peran antara siswa dan konselor. Teknik-teknik kognitif berguna dalam perubahan pikiran dan pola-polanya, dikatakan pula sebagai program meso. Teknik-teknik perilaku merupakan aspek khusus atau layanan mikro yang mengubah perilaku-perilaku tertentu dari siswa (Yates, 1985:5).

Sukadji (Komalasari: 2011) mengemukakan bahwa masalah-masalah yang dapat ditangani dengan menggunakan teknik pengelolaan diri (*self-management*) diantaranya adalah:

- 1) Perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain tapi mengganggu orang lain dan diri sendiri.
- 2) Perilaku yang sering muncul tanpa diprediksi waktu kemunculannya, sehingga kontrol dari orang lain menjadi kurang efektif. Seperti menghentikan perilaku merokok dan diet.
- 3) Tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab konseli.
- 4) Perilaku sasaran berbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri. Misalnya terlalu sering mengkritik diri sendiri.

b. Tujuan *Self-management* (pengelolaan diri)

Penggunaan *self-management* (pengelolaan diri) dapat memberikan dampak positif terhadap perubahan individu untuk mencapai tujuannya. Seiring dengan hal tersebut Nurzaakiyah & Budiman (2011: 16) menyatakan bahwa tujuan konseling ada lima antara lain:

- 1) Memberikan peran yang lebih aktif pada siswa dalam proses konseling
- 2) Keterampilan siswa dapat bertahan sampai di luar sesi konseling
- 3) Perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat
- 4) Menciptakan keterampilan belajar yang baru sesuai harapan
- 5) Siswa dapat mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan.

Dengan menerapkan manajemen diri, kita dapat menciptakan realitas kehidupan yang sesuai dengan misi dan tujuan hidup kita, baik itu berupa kebebasan finansial, pengembangan karir dan pekerjaan, hubungan yang lebih baik dengan keluarga, sesama, dan terutama dengan Tuhan, serta kesehatan yang terpelihara. Manajemen diri juga bermanfaat untuk melepaskan stres, kemarahan, kecemasan, ketakutan, berperan dalam penyembuhan diri sendiri (*self-healing*), meningkatkan kreativitas, dan membantu menyelesaikan masalah. Dengan menerapkan *self-manajemen* dalam kehidupan sesungguhnya kita mulai mengambil peran aktif dalam mewujudkan realitas kehidupan seperti yang kita inginkan. Kita dapat menjalani kehidupan dan melaksanakan misi hidup kita dengan lebih baik dan dapat mencapai sasaran-sasaran dan tujuan hidup kita dengan lebih cepat. Kitalah yang bertanggung jawab atas keseluruhan kehidupan kita, dan oleh karena itu manajemen diri merupakan suatu kebutuhan untuk tetap menjaga kehidupan kita agar dapat lebih bermakna dan bermanfaat bagi diri kita sendiri dan orang lain Prijosaksono (2002: 48).

Berdasarkan uraian tersebut maka *self-manajemen* secara umum dapat membantu seseorang untuk dapat lebih mengenali dan memahami dirinya atau mengetahui potensi yang dimilikinya serta dapat melakukan perubahan dalam berbagai aspek baik aspek intelektual, emosional, spiritual, dan fisik menuju ke arah yang lebih baik, serta mengelolanya dengan baik pula. *Self-manajemen* merupakan teknik yang praktis atau mudah untuk digunakan dan juga dapat meningkatkan kendali seseorang terhadap lingkungan.

c. Teknik Konseling *Self-management* (pengelolaan diri)

Penggunaan kata *self-management* (pengelolaan diri) dikemukakan oleh Corey (Gunarsa, 1996: 225). Sedangkan Watson & Thrap (Gunarsa, 1996: 226) mempergunakan istilah *self-directed* atau pengarahan diri yang mempunyai istilah sama dengan *self-control* atau penguasaan diri. Teknik konseling *self-management* (pengelolaan diri) merupakan suatu perangkat aturan dan upaya untuk menjalankan praktek bantuan profesional terhadap individu agar mereka dapat mengembangkan potensin dan memecahkan setiap masalahnya dengan mengimplementasikan seperangkat prosedur. Cormier (2009: 524) mengemukakan latihan *self management* menjadi tiga antara lain 1) pemantauan diri (*self-monitoring*), 2) pengendalian rangsangan (*stimulus-control*), 3) penghargaan diri sendiri (*self-reward*).

1) Pemantauan Diri (*self-monitoring*)

Snyder & Gangestad (1986: 112) menegaskan bahwa pemantauan diri merupakan tahap pertama dan utama dalam langkah perubahan diri. Dijelaskan lebih lanjut oleh Comenero (Ghufron dan Risnawati, 2010: 196) bahwa pemantauan diri juga sangat berguna bagi evaluasi, ketika konseli melakukan pemantauan diri tentang sasaran sebelum dan selama program perlakuan. Thorensen & Mahoney (Ghufron dan Risnawati, 2010: 43) menyatakan dalam pelaksanaannya, pemantauan diri dilakukan melalui enam tahap yaitu:

- a) Menjelaskan rasional pemantauan diri, Pada langkah menjelaskan rasional pemantauan diri ini, konselor menjelaskan rasional pemantauan diri kepada

konseli. Sebelum menggunakan teknik ini, konseli harus memahami apakah teknik *pemantauan diri* yang hendak digunakan itu dan bagaimana teknik itu akan dapat membantu konseli memecahkan masalahnya. Singkatnya, pada langkah ini konselor menjelaskan tujuan dan gambaran prosedur *pemantauan diri* secara garis besar.

- b) Mendiskriminasikan respon, ketika konseli melakukan pemantauan diri diperlukan adanya pengamatan atau pendiskriminasian respons. Kapan pun diskriminasian respons itu terjadi konseli harus mampu mengidentifikasi ada atau tidaknya perilaku baik yang tersamar maupun yang tampak jelas. Thoresen (Cormier, 2009) mengatakan bahwa: "Membuat diskriminasi perilaku dapat dianggap sebagai segi 'kesadaran' dari *self-monitoring* (pemantauan diri)". Mendiskriminasikan respons mencakup pemberian bantuan kepada konseli untuk mengidentifikasi tentang apa yang seharusnya dipantau". Untuk memutuskan apa yang harus dipantau ini seringkali konseli memerlukan bantuan konselor.
- c) Mencatat respon, Setelah konseli belajar mendiskriminasikan respons, konselor menjelaskan dan memberi contoh tentang metode yang digunakan untuk mencatat respons yang diamati. Sebagian besar konseli kemungkinan belum pernah mencatat perilakunya secara sistematis. Pencatatan secara sistematis sangat penting bagi keberhasilan *pemantauan diri*. Oleh sebab itu, suatu keharusan bagi konseli untuk memahami dan menyadari akan pentingnya pencatatan respons. Dengan demikian, konseli memerlukan penjelasan dan contoh-contoh dari konselor tentang waktu mencatat, cara mencatat, dan alat atau

format untuk mencatatnya. Cormier (2009) menegaskan: "Waktu, metode, dan alat perekam semuanya dapat mempengaruhi efektivitas pemantauan diri".

Cormier (2009) menerangkan bahwa ada dua waktu pencatatan respons, yaitu:

- (1) Pemantauan praperilaku (*prebehavior monitoring*) yakni konseli mencatat intensi atau urgensi perilaku sebelum melakukan perilaku sasaran.
- (2) Pemantauan pascaperilaku (*postbehavior monitoring*) yakni konseli mencatat setelah melakukan perilaku sasaran yang diinginkan. Masih dalam kaitannya dengan pencatatan respons ini, Cormier juga memberikan tiga rambu-rambu, yaitu:
 - (a) Jika konseli ingin menggunakan pencatatan respons itu untuk menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan maka pemantauan praperilaku (*prebehavior monitoring*) lebih efektif. Sebaliknya, jika digunakan untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan maka pemantauan pascaperilaku (*postbehavior monitoring*) akan lebih efektif.
 - (b) Konseli harus mencatat perilaku yang diinginkan itu sebagaimana adanya dan segera setelah perilaku itu terjadi. Konseli harus didorong untuk mencatat respons sebelum perhatiannya teralihkan oleh situasi atau respons-respons lain yang menyainginya.

Dalam kaitannya dengan metode pencatatan respons, metode pencatatan itu harus mudah dilakukan oleh konseli, dapat menghasilkan sampel yang representatif tentang perilaku sasaran, dan sensitif terhadap perubahan-perubahan perilaku sasaran. Adapun Cormier (2009) menyarankan metode pencatatan respons itu dari aspek-aspek frekuensi,

latensi, durasi, atau intensitas. Pemilihan terhadap salah satu aspek ini sangat tergantung pada tipe respons sasaran dan frekuensi kejadiannya. Sedangkan Watson dan Tharp (1981) menyarankan agar mencatat frekuensi respons sasaran karena ini akan lebih jelas dan mudah.

Penggunaan durasi respons sasaran manakala pencatatan dilakukan untuk mengetahui dinamika respons itu dalam jangka waktu yang lama. Pencatatan respon ini dapat dilakukan dengan menggunakan tabel, buku diary atau dengan menggunakan buku saku. Biasanya perilaku yang akan dicatat dalam teknik ini adalah perilaku yang sederhana dan kongkret baik dalam bentuk positif maupun negatif dengan tujuan agar individu atau konseli sadar akan perilakunya sendiri dan dapat memahami proses terjadinya perilaku tertentu.

- d) Memetakan respon, data yang telah dicatat oleh konseli perlu dipindahkan ke dalam suatu sistem pencatatan yang lebih permanen secara grafis atau pada suatu peta yang memungkinkan konseli untuk melihat data pemantauan dirinya itu secara visual. Pedoman visual ini menurut Kanfer (Cormier, 2009) dapat memberikan kesempatan bagi terjadinya dukungan-diri. Untuk keperluan ini konseli diberi penjelasan secara lisan atau tertulis bagaimana cara memetakan secara grafis hari demi hari perilaku sasaran yang diinginkan. Jika konseli menggunakan *pemantauan diri* untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan, maka garis grafiknya harus naik secara gradual. Sebaliknya, jika digunakan

untuk menurunkan perilaku yang tidak diinginkan, maka garis grafiknya harus menurun secara gradual.

- e) Menayangkan data, konselor mendorong konseli untuk menayangkan peta secara lengkap dan secara terbuka agar dapat memberikan dukungan lingkungan. Setelah grafik atau peta dibuat konselor harus mendorong konseli untuk menayangkan peta itu secara lengkap. Manakala data ditayangkan secara terbuka, dapat memberikan dukungan lingkungan (*environmental reinforcement*), suatu bagian amat penting dari pengelolaan diri yang efektif. Van Houten et al. (Cormier: 2009) mengatakan: "Beberapa studi telah menemukan bahwa efek dari pemantauan diri yang bertambah ketika ditampilkan dalam data grafik sebagai catatan publik".
- f) Analisis data, konselor mendorong konseli untuk membandingkan data perilakunya dengan tujuan atau standar yang diharapkan agar dapat mengevaluasi diri dan menunjukkan apakah data tersebut berada di dalam atau diluar bata yang diinginkan. Jika data telah dicatat, dipetakan dalam bentuk grafik, dan ditayangkan oleh konseli tidak dianalisis, maka dapat menimbulkan pikiran pada konseli bahwa semua itu ternyata sebagai latihan belaka. Oleh sebab itu, pada langkah ini konseli diharuskan membawa data pada sesi konseling untuk ditinjau kembali dan dianalisis. Dalam menganalisis data, konselor mendorong konseli untuk membandingkan data perilakunya dengan tujuan atau standar yang diharapkan. Konseli dapat menggunakan data yang ada untuk mengevaluasi-diri dan memantau apakah data itu menunjukkan perilaku di dalam ataukah di luar

batas-batas yang diinginkan. Konselor juga dapat membantu konseli untuk menginterpretasikan data dengan benar.

Analisis data dengan benar amat diperlukan bagi keberhasilan konseli untuk mengendalikan-diri selama meningkatkan perilaku yang diinginkan. Thorensen dan Mahoney (Ghufron dan Risnawati, 2010: 28), berdasarkan temuan penelitiannya, mengatakan: "Kesalahan pada data yang tergambar dapat menjadi hambatan serius pada keberhasilan *self-control* (kontrol diri)". Analisis data ini juga dapat memberikan balikan bagi konseli yang bermanfaat untuk meningkatkan perilakunya pada sesi-sesi selanjutnya. Kazdin (1994: 714) mengatakan: "Ada beberapa bukti yang menyatakan bahwa orang yang menerima umpan balik tentang *self-reinforcement* (penghargaan diri), perubahan mereka lebih dari mereka yang tidak".

Pemantauan diri (*self-monitoring*) merupakan suatu proses konseli mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Pemantauan diri bermanfaat untuk asesmen masalah karena data yang bersifat observasional dapat digunakan untuk menguji atau mengubah laporan verbal konseli mengenai perilaku masalahnya. Dalam pemantauan diri ini biasanya konseli mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab dari terjadinya masalah (*antecedent*) dan menghasilkan konsekuensi. Cormier (2009) menegaskan bahwa pemantauan diri merupakan tahap pertama dan utama dalam langkah pengubahan diri.

Pemantauan diri biasanya digunakan konseli untuk mengumpulkan *base line* (penyebab dasar) data dalam suatu proses *treatment* (perlakuan). Konseli harus mampu menemukan apa yang terjadi sebelum menerapkan suatu strategi perubahan diri, sedangkan konselor harus mengetahui apa yang tengah berlangsung sebelum melakukan tindakan. Pada tahap ini konseli mengumpulkan dan mencatat data tentang perilaku yang hendak diubah, anteseden perilaku, dan konsekuensi perilaku. Konseli juga mencatat seberapa banyak atau seringkah perilaku itu sering terjadi.

Pemantauan diri juga sangat berguna untuk evaluasi ketika konseli melakukan pemantauan diri tentang perilaku sasaran sebelum dan selama program perlakuan. Para peneliti telah membuktikan bahwa pemantauan diri juga dapat menghasilkan perubahan, ketika konseli mengumpulkan data tentang dirinya, data tersebut dapat mempengaruhi perilakunya lebih lanjut. Cormier (2009: 318) menyatakan:

Bagaimana proses perubahan itu tentunya sulit untuk diamati. Paling jauh hanya dapat mengatakan bahwa proses kognitif konseli selama melakukan kegiatan pemantauan diri telah bekerja dan mengarahkan kepada suatu perubahan perilaku setelah konseli memperoleh pemahaman diri. Untuk mengetahui adanya perubahan itu dapat dilihat dari hasil akhir setelah konseli melakukan pemantauan diri.

2) *Reinforcement* yang Positif (*self-reward*)

Self-reward (penghargaan diri yang positif) digunakan untuk membantu konseli mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkannya sendiri. Menurut Bandura (1986: 87) mengatakan mengubah atau mengembangkan perilaku dengan menggunakan sebanyak-banyaknya ganjaran diri

dapat dilakukan dalam konseling. Terdapat dua bentuk ganjaran diri menurut Cormier & Cormier (1985: 539) yaitu 1) ganjaran-diri positif, dan 2) ganjaran diri negatif. Berdasarkan beberapa kajian terhadap hasil-hasil penelitian menunjukkan bahwa ganjaran positif lebih efektif untuk mengubah atau mengembangkan perilaku sasaran.

Self-reward (penghargaan diri yang positif) digunakan untuk membantu konseli mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkannya sendiri. Banyak tindakan individu yang dikendalikan oleh konsekuensi yang dihasilkannya sendiri sebanyak yang dikendalikan oleh konsekuensi eksternal. Dengan demikian, mengubah atau mengembangkan perilaku dengan menggunakan sebanyak-banyaknya ganjar-diri dapat dilakukan dalam konseling.

Ganjar diri atau *self-reward* (penghargaan diri yang positif) melibatkan penentuan dan pengadministrasian sendiri suatu ganjaran. Ganjar diri ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Asumsi yang mendasari teknik ini adalah bahwa dalam pelaksanaannya, ganjar-diri paralel dengan ganjaran yang diadministrasikan dari luar. Dengan kata lain ganjaran yang dihadirkan sendiri, sebagaimana ganjaran yang diadministrasikan dari luar, didefinisikan oleh fungsinya yang mendesak perilaku sasaran. Yang dikatakan sebagai suatu pengganjar (dari dalam maupun dari luar) adalah sesuatu yang apabila diadministrasikan mengikuti suatu perilaku sasaran, cenderung dapat melestarikan atau meningkatkan peluang perilaku sasaran itu di masa mendatang. Suatu kelebihan ganjar-diri dibandingkan dengan ganjaran yang diadministrasikan dari luar, menurut Cormier (2009) adalah bahwa dengan ganjar-diri seseorang dapat menggunakan dan menerapkannya secara mandiri.

Ganjar-diri dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori; positif dan negatif. Walker (Komalasari: 2011) mengemukakan bahwa ganjar diri positif adalah memberikan penguatan yang menyenangkan setelah tingkah laku yang diinginkan ditampilkan yang bertujuan agar tingkah laku yang diinginkan cenderung diulang, meningkat, dan menetap dimasa yang akan datang. Hal tersebut menjelaskan bahwa ganjar diri positif itu merupakan suatu peristiwa atau sesuatu yang membuat tingkah laku yang dikehendaki berpeluang diulang karena bersifat disenangi. Dalam ganjar-diri positif, seseorang menghadirkan suatu stimulus positif ke dalam dirinya sendiri setelah berusaha melakukan suatu perilaku tertentu. Misalnya, menghadihi-diri setelah berhasil menyelesaikan suatu makalah yang panjang dan sulit.

Sukadji (Komalasari: 2011: 53) mengemukakan bahwa ganjar diri negatif merupakan suatu peristiwa atau sesuatu yang dapat membuat tingkah laku yang dikehendaki kecil peluang untuk diulang. Ganjar-diri negatif melibatkan penghilangan stimulus negatif setelah melakukan suatu perilaku sasaran. Contohnya, membuang gambar-gambar di kamar yang mengganggu konsentrasi setelah dapat menyelesaikan suatu tugas rumah.

Dari dua bentuk ganjar-diri positif dan negatif, berdasarkan kajian terhadap hasil-hasil penelitian menunjukkan bahwa ganjar-diri positif lebih efektif untuk mengubah atau mengembangkan perilaku sasaran. Oleh sebab itu, yang lebih dianjurkan adalah penggunaan ganjar-diri positif, alasannya adalah:

- a) Sangat sedikit yang dilakukan untuk memalidasi ganjar-diri negatif.
- b) Sesuai dengan definisinya, ganjar-diri negatif melibatkan kegiatan yang bersifat aversif, yang biasanya kurang menyenangkan bagi orangt yang melakukannya.

- c) Jika diterapkan dalam konseling oleh konselor, maka konseli akan cenderung memilih cepat menghentikan Proses konselingnya daripada tetap melanjutkannya.
- d) Ganjar-diri melibatkan pembuatan perencanaan oleh konseli tentang ganjaran yang sesuai dan kondisi di mana ganjaran itu akan digunakan.

Cormier (2009) mengemukakan bahwa *Self-reward* (penghargaan diri yang positif) memiliki 4 empat komponen yaitu (1) pemilihan ganjaran yang tepat, (2) peluncuran ganjaran, (3) pengaturan waktu ganjardiri, dan (4) perencanaan untuk memelihara pengubahan-diri. Pemilihan ganjaran yang tepat dalam membantu konseli menggunakan ganjar-diri secara efektif, Perencanaan harus dilakukan secara cermat dalam rangka memilih ganjaran yang sesuai bagi konseli dan perilaku sasaran yang diinginkan. Namun, keefektifan penggunaan ganjar-diri agak tergantung pada ketersediaan peristiwa-peristiwa yang benar-benar memberikan dukungan terhadap konseli. Dalam pelaksanaannya konselor dapat saja membantu konseli memilih ganjar-diri yang tepat namun, konseli harus memainkan peranan utama dalam menentukan kontingensi-kontingensi tertentu.

Menurut Cormier (Nurzaakiyah & Budiman, 2011: 27) menyebutkan ada beberapa jenis ganjaran atau *Self-reward* (penghargaan diri yang positif) yaitu:

- a) Ganjaran verbal yakni menghadiahi diri dengan mengatakan kepada diri sendiri
- b) Ganjaran material yakni ganjaran yang tampak nyata
- c) Ganjaran imajinal yakni visualisasi tersamar tentang perasaan situasi yang dapat menyenangkan atau melakukan prosedur-prosedur lain yang dapat membuat perasaan menjadi nyaman
- d) Ganjaran lumrah (current) yakni sesuatu yang menyenangkan yang terjadi rutin sehari-hari

- e) Ganjaran potensial yakni sesuatu yang bakal menjadi sesuatu yang baru atau lain daripada biasanya manakala sesuatu itu terjadi

Berbeda dengan Cormier, Komalasari (2011: 87) mengemukakan bahwa ada 3 jenis *self-reward* (penghargaan diri yang positif) yang dapat digunakan untuk memodifikasi tingkah laku, yaitu:

- a) *Primary reinforcer*, atau *uncondition reinforcer*, yaitu *reinforcement* yang langsung dapat dinikmati misalnya makanan dan minuman.
- b) *Secondary reinforcer*, atau *conditioned reinforcer*. Pada umumnya tingkah laku manusia dihubungkan dengan ini, misalnya uang, senyuman, pujian, pin, medali, hadiah dan kehormatan.
- c) *Contingency reinforcement*, yaitu tingkah laku tidak menyenangkan yang dipakai sebagai syarat agar anak melakukan tingkah laku menyenangkan, misalnya kerjakan dulu PR baru menonton TV. *Reinforcement* jenis ini sangat efektif dalam memodifikasi perilaku.

Karena ada beberapa jenis ganjaran, dalam memilih ganjar-diri yang tepat konseli harus mempertimbangkan ketersediaan dan keseimbangan berbagai jenis ganjaran itu. Cormier (2009) menegaskan bahwa kami percaya bahwa bilur-seimbang program self reward yang melibatkan berbagai jenis self-reward. Seorang konselor dapat mendorong konseli untuk memilih hadiah baik verbal/simbolik dan material. Mengandalkan hanya pada imbalan materi dapat mengabaikan peran penting dari Program *self- change* (perubahan diri) yang positif.

Selain itu Cormier (2009) juga mengajukan rambu-rambu untuk membantu konseli menentukan beberapa ganjar-diri yang dapat digunakan secara efektif: (1) ganjaran hendaknya bersifat individual; (2) hendaknya menggunakan ganjaran yang mudah diperoleh dan nyaman digunakan; (3) menggunakan beberapa ganjaran secara silih-berganti untuk mencegah terjadinya kejenuhan dan hilangnya nilai ganjarannya; (4) memilih tipe-tipe ganjaran yang berbeda (verbal/simbolik, material, imajinal, lumrah, dan potensial); (5) menggunakan ganjaran yang ampuh; (6) menggunakan ganjaran yang tidak menghukum yang lain; dan (7) menyeimbangkan ganjaran dengan perilaku sasaran yang diinginkan.

Peluncuran ganjaran melibatkan pengkhususan kondisi dan metode peluncuran ganjar-diri, dan menurut Cormier (2009) dalam hal tersebut ada beberapa hal yang perlu diperhatikan yaitu:

- a) Konseli tidak akan dapat meluncurkan atau mengadministrasikan ganjar-diri tanpa beberapa data dasar. Peluncuran ganjaran-diri tergantung pada pengumpulan data secara sistematis, oleh sebab itu pantau-diri merupakan sesuatu yang esensial sebagai langkah awal.
- b) Konseli harus menentukan kondisi yang tepat di mana suatu ganjaran akan diluncurkan. Dengan kata lain, konseli harus membuat aturan main sendiri dalam hal itu konseli harus tahu apa dan berapa banyak yang harus dilakukan sebelum mengadministrasikan ganjar-diri. Dalam kaitan ini Homme (Cormier: 2009) mengatakan: "Biasanya *self-reward* lebih efektif bila konseli menghadiahinya untuk kemajuan dari langkah-langkah kecil". Dengan kata lain, kinerja

dari setiap sub-tujuan seharusnya diganjar. Menunggu mengganjar setelah keseluruhan tujuan tercapai biasanya justru mengantarkan kepada terlalu banyak tertundanya antara respons dengan ganjaran.

- c) Konseli harus menunjukkan berapa banyak dan jenis ganjaran apa yang hendak diberikan untuk berbagai unjuk kerja dan tingkatan tujuan. Dalam hal itu, konseli juga harus menspesifikasikan seringnya ganjaran dalam jumlah kecil-kecil untuk tingkatan respons yang berbeda. Homnme (Cormier: 2009) mengatakan: "Biasanya *self-reward* lebih efektif bila dipecah menjadi unit yang lebih kecil yang mandiri dan diberikan lebih sering".

Pengaturan waktu ganjar-diri, dalam hal ini Komalasari (2011) mengemukakan bahwa ada beberapa bentuk pemberian *self-reward* yang dibutuhkan sesuai dengan karakteristik konseli, yaitu:

- a) Penguat berkelanjutan (*continous reinforcement*), yaitu penguat yang diberikan setiap kali tingkah laku muncul. Bila penguat itu dihentikan maka tingkah laku yang diharapkan akan cepat hilang.
- b) Penguat berselang seling (*Intermittent reinforcement*), Ganjar diri atau penguat yang diberikan berselang-seling, seperti:
 - (1).Interval tetap (*fixed interval*): *reinforcement* diberi selang atau interval yang teratur, misalnya setiap 5 menit.

(2).Interval berubah (*variable interval*): *reinforcement* diberikan dalam waktu tidak tentu, misalnya berselang 3,4,5,6 dan 7 menit. Penghapusan lebih lambat dibanding interval tetap.

(3).Perbandingan tetap (*fixed ratio*): Reinforcement sesudah respon yang dikehendaki muncul kesekian kalinya.

(4). Perbandingan berubah (*variable ratio*): *reinforcement* diberi secara acak sesudah 8,9,10,11,12 kali putaran dengan rata-rata sama dengan *fixed ratio*. Penghapusan pada rasio variabel paling lambat terjadi.

Konselor perlu menjelaskan kepada konseli mengenai pengaturan waktu ganjar-diri, kapan seharusnya ganjar-diri itu diberikan. Ada tiga aturan dasar yang perlu diperhatikan dalam pengaturan waktu ganjar-diri yang diajukan oleh Cormier (2009) yaitu:

- a) Ganjar-diri diadministrasikan setelah perilaku sasaran diberikan petunjuk pekerjaan , bukan sebelumnya;
- b) Ganjar-diri harus diadministrasikan segera setelah perilaku sasaran diunjukkerjakan karena jika menundanya dapat menyebabkan ketidakefektifan ganjar-diri;
- c) Ganjar-diri harus mengikuti unjuk kerja aktual, bukan janji untuk mengunjuk kerjakan.

Perencanaan untuk memelihara pengubahan diri ini memerlukan dukungan lingkungan agar dapat memelihara perubahan dalam jangka waktu yang lama. Ada dua cara

yang diajukan oleh Cormier (2009) agar dapat merencanakan pemeliharaan perubahan-diri:

- a) Konselor dapat mendorong konseli untuk memperoleh bantuan dari orang lain dalam melakukan ganjar-diri; orang lain dapat berbagi untuk menyalurkan beberapa ganjarannya. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa konseli yang memperoleh dukungan dari orang lain akhirnya bisa lebih memperoleh manfaat dari ganjar-diri.
- b) Konseli harus merencanakan untuk mengulas dan meninjau kembali bersama-sama dengan konselor data yang telah dikumpulkan selama ganjar-diri. Berdasarkan hasil pengulasan dan peninjauan kembali itu dapat memberikan kesempatan bagi konselor untuk memberikan dukungan dan membantu konseli untuk melakukan revisi-revisi yang diperlukan dalam penggunaan ganjar-diri. Jones et al. (Cormier: 2009) mengatakan: "Harapan dan persetujuan konselor untuk kemajuan konseli dapat menambah keseluruhan efek strategi *self-reward*"
- 3) Penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus-control*)

Menurut pendapat Kanfer (1980: 361), *self-control* (kontrol diri) digunakan sebagai susunan awal kondisi lingkungan yang membuat kondisi dari lingkungan itu tidak meningkatnya sikap yang tidak diinginkan. *Stimulus-control* (penguasaan terhadap rangsangan) dapat digunakan untuk mengurangi atau meningkatkan perilaku tertentu. Cormier & Cormier (2009: 534) mengungkapkan prinsip-prinsip perubahan perilaku

dengan menggunakan kendali stimulus dalam rangka mengurangi perilaku yang tidak diinginkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan.

Dalam pelaksanaan pengelolaan diri atau *self-management* (pengelolaan diri) biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya *self-management* (pengelolaan diri) tersebut. Pengaturan lingkungan juga dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab (*antecedent*) dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Kanfer dan Gaelick-Buys (Cormier: 2009) mengemukakan bahwa *stimulus-control* merupakan "...Pengaturan yang telah ditentukan dari kondisi lingkungan yang tidak memungkinkan atau tidak menguntungkan untuk perilaku yang tidak diinginkan terjadi". Kendali stimulus menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus (*cues*) atau anteseden atas respons tertentu. Sebagaimana dijelaskan dalam model perilaku ABC (*antecedent. behavior. consequence*), tingkah laku seringkali dibimbing oleh sesuatu yang mendahului (*antecedent*) dan dipelihara oleh peristiwa-peristiwa positif atau negatif yang mengikutinya (*Consequence*). *Anteseden* atau konsekuensi itu dapat bersifat internal atau eksternal, misalnya saja, anteseden dapat berupa suatu situasi, emosi, kognisi, atau suatu instruksi tersamar maupun terang-terangan.

Ketika *antecedent* secara konsisten dihubungkan dengan perilaku yang diberikan dukungan dalam kemunculannya (bukan dalam ketidakmunculannya), akan dapat mengendalikan perilaku tersebut. Jika *antecedent* merupakan stimulus bagi perilaku

tertentu, maka dapat menjadi kendali stimulus. Artinya, respon-srespons yang diharapkan dapat muncul jika anteseden tertentu dihadirkan. Kendali stimulus dapat digunakan untuk mengurangi atau meningkatkan perilaku tertentu. Untuk mengurangi perilaku tertentu, isyarat khusus yang merupakan *anteseden* bagi perilaku tertentu harus dikurangi frekuensinya, ditata kembali, atau diubah waktu dan tempat kejadiannya.

Watson & Tharp (Cormier: 2009) menegaskan bahwa: "Ketika isyarat dipisahkan dari perilaku kebiasaan oleh perubahan atau penghapusan, kebiasaan yang tidak diinginkan dapat dihentikan". Cormier (2009) juga mengemukakan secara rinci prinsip-prinsip pengubahan perilaku dengan menggunakan kendali stimulus dalam rangka mengurangi perilaku yang tidak diinginkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Prinsip-prinsip mengurangi perilaku yang tidak diinginkan adalah:

- a) Penataan awal atau mengubah cues yang berhubungan dengan tempat perilaku, yang terdiri atas:
 - (1) Penataan awal *cues* yang menyebabkan sulitnya perilaku tertentu dilaksanakan
 - (2) Pengaturan awal *cues* supaya dapat dikendalikan oleh orang lain.
- b) Mengubah waktu atau sekuensi antara *antesedents cues* dengan perilaku hasil, yang terdiri atas:
 - (1) Menghentikan sekuensi,
 - (2) Mengubah sekuensi, dan
 - (3) Menciptakan hambatan-hambatan ke dalam sekuensi.

Adapun prinsip-prinsip meningkatkan perilaku yang diinginkan adalah menurut Cormier (2009), yaitu:

- a) Mencari *ques* dengan sengaja untuk memunculkan perilaku yang diinginkan.
- b) Mengonsentrasikan pada perilaku tertentu ketika berada dalam situasinya.
- c) Secaraberangsur-angsur menampilkan perilaku pada situasi lain.
- d) Meningkatkan kehadiran *cues* dari orang lain dan yang dihadirkan sendiri yang dapat membantu memunculkan perilaku yang diinginkan.

Sukadji (Komalasari, 2011) juga mengemukakan bahwa pengaturan terhadap rangsangan (*stimulus-control*) itu dapat berupa:

- a) Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit atau tidak mungkin untuk dilaksanakan. Misalnya orang yang suka menunda-nunda menyelesaikan tugas, maka ia harus mengatur lingkungannya sedemikian rupa sehingga ia bisa lebih tepat waktu dalam menyelesaikan tugasnya.
- b) Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku konseli.
- c) Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu atau tempat tertentu saja.

Kendali stimulus memiliki kelebihan untuk mengubah perilaku. Kanfer dan Buys (Cormier, 2009) mengatakan: "Salah satu keuntungan dari kontrol stimulus adalah bahwa hanya sedikit langkah/tahap *self-initiated* yang diperlukan untuk memicu efek perubahan lingkungan yang diinginkan atau respon yang tidak

diinginkan ". Namun, menurut Cormier (2009), kendali stimulus saja biasanya masih belum cukup untuk mengubah perilaku tanpa didukung oleh teknik yang lain: "Metode *stimulus-control* sering tidak cukup untuk mengubah perilaku tanpa dukungan strategi lainnya". Demikian juga Mahoney dan Thorensen (Cormier, 2009) juga mengatakan: "Metode *stimulus-control* biasanya tidak cukup untuk perubahan diri (*self change*) jangka panjang jika tidak disertai dengan metode manajemen diri lainnya yang melakukan kontrol atas konsekuensi dari perilaku target". Sehubungan dengan ini maka Cormier (2009) menyarankan agar teknik kendali-stimulus dikombinasikan dengan pantau-diri atau ganjar-diri.

B. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok (*group counseling*) merupakan “salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feedback*) dan pengalaman belajar, dengan memanfaatkan prinsip-prinsip dinamika kelompok (*group dynamic*)” (Latipun, 2001: 149). Sedangkan menurut Romlah (2006: 4-5) konseling kelompok adalah “upaya untuk membantu individu agar dapat menjalani perkembangannya dengan lebih lancar, upaya itu bersifat preventif dan perbaikan”. Dengan kata lain konseling kelompok merupakan usaha bantuan yang

diberikan pada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan serta perbaikan agar individu yang bersangkutan dapat menjalani perkembangannya dengan lebih mudah.

Menurut Corey (2004: 5) mengemukakan bahwa “konseling kelompok biasanya berpusat pada hal-hal yang khusus seperti masalah pendidikan, pekerjaan, sosial, dan pribadi”. Kegiatan konseling kelompok merupakan hubungan antarpribadi yang menekankan pada proses berpikir secara sadar, perasaan-perasaan dan perilaku anggotanya. Isi dan pokok pembicaraan dalam konseling kelompok sebagian besar ditentukan oleh angota-anggotanya yang terdiri dari individu-individu yang dapat berfungsi dengan baik dan tidak membutuhkan rekonstruksi kepribadian lebih lanjut. Kegiatan konseling kelompok banyak berkaitan dengan penyelesaian tugas-tugas perkembangan.

Corey (2004) lebih jauh menjelaskan bahwa dalam konseling kelompok konselor menggunakan teknik-teknik verbal dan nonverbal serta menggunakan latihan-latihan yang terstruktur. Peranan konselor yang utama dalam konseling kelompok adalah mendorong interaksi antara konseli dalam kelompok dan membantunya untuk saling belajar, dan mendorong mereka untuk dapat mewujudkan pikiran-pikiran mereka dalam rencana-rencana yang nyata. Konselor memerankan peran tersebut dengan mengajarkan kepada konseli untuk memusatkan perhatian pada masalah-masalah yang terjadi pada saat sekarang dan mengidentifikasi harapan-harapan konseli untuk membicarakannya dalam kelompok.

Senada dengan apa yang dikemukakan oleh Corey, maka Gazda (Latipun, 2001: 150) mengemukakan bahwa konseling kelompok adalah:

Group counseling is dynamic interpersonal process focusing on conscious thought and behavior and involving the therapy functions of permissiveness, orientation to reality, catharsis, and mutual trust, caring, understanding, acceptance, and support. The therapy functions are created and nurtured in small group through the sharing of personal a concern with one's peer and the counselor(s).

Berdasarkan pengertian yang dikemukakan oleh Gazda di atas, maka secara prinsip konseling kelompok adalah: (1) konseling kelompok merupakan hubungan antara konselor dengan beberapa konseli; (2) konseling berfokus pada pemikiran dan tingkah laku yang disadari; (3) dalam konseling kelompok terdapat faktor-faktor yang merupakan aspek terapi bagi konseli; (4) konseling kelompok bermaksud memberikan dorongan dan pemahaman kepada konseli untuk memecahkan masalah yang dihadapi konseli.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa konseling kelompok merupakan jenis layanan yang memungkinkan konseli memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan masalah yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Masalah yang dibahas dalam konseling kelompok adalah masalah yang dihadapi oleh sejumlah peserta didik yang memiliki permasalahan yang relatif sama, konseli yang memiliki masalah dengan teman sekolah misalnya dan masalah yang meliputi permasalahan pribadi, sosial, belajar dan karir.

Pelaksanaan konseling kelompok dilakukan dengan menggunakan berbagai media instruksional dan menerapkan konsep-konsep dinamika kelompok dengan

tujuan untuk memotivasi dan mengembangkan interaksi kelompok. Media instruksional yang digunakan meliputi cerita pendek, sandiwara boneka, film, dan sebagainya.

2. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok secara lengkap dikemukakan oleh Corey (2004: 5-6) sebagai berikut:

- a. *To learn to trust onself and others*
- b. *To increase awareness and sel-knowledge, to develop a sense of one's unique identity*
- c. *To recognize the commonality of members' needs and problems and to develop a sense of universality.*
- d. *To increase self-acceptance, self confidence, self respect, and to achieve a new view of oneseif and others.*
- e. *To develop concern and compassion for others*
- f. *To find alternative ways of dealing with normal developmental issues and of resolving certain conflict.*
- g. *To increase self-direction, interdependence, and responsibility toward one-self and others.*
- h. *To become aware of one's choices and to make choices wisely.*
- i. *To make specific plans for changing certain behaviors and to commit oneseif to follow through with these plans.*
- j. *To learn more effective social skills.*
- k. *To become more sensitive to the needs and feelings of others*
- l. *To learn how to challenge others with care, concern, honesty, and directness.*
- m. *To clarify one's value and decide whether and how to modify them.*

Tujuan-tujuan tersebut di atas, diupayakan dalam proses konseling kelompok. Pemberian dorongan (*supportive*) dan pemahaman melalui re-edukatif (*insight-reeducative*) sebagai teknik yang digunakan dalam konseling kelompok, sehingga konseli diharapkan dapat mencapai tujuan-tujuan tersebut.

3. Manfaat Konseling Kelompok

Pendekatan kelompok dikembangkan dalam proses konseling kelompok karena dapat membantu individu atau sejumlah individu untuk memecahkan masalah yang dialaminya. Interaksi kelompok memiliki manfaat untuk kehidupan individual karena kelompok dapat dijadikan sebagai media terapeutik serta interaksi kelompok dapat meningkatkan pemahaman diri dan cocok untuk perubahan tingkah laku individual.

Menurut George dan Cristiani (Latipun, 2001: 154) terdapat berbagai keuntungan dalam memanfaatkan konseling kelompok sebagai proses belajar dan upaya membantu konseli memecahkan masalahnya, keuntungan tersebut sebagai berikut:

- a. It is efficient. Counselor can provide service to many more clients.
- b. Group counseling provides a social interpersonal contexts in which to work on interpersonal problem.
- c. Clients have the opportunity to practice new behavior
- d. It enables client to put their problems in perspective and to understanding how they are similar to and different from others.
- e. Clients form a support system for each others.
- f. Clients learn interpersonal communication skill
- g. Clients are given the opportunity to give aswell as receive help.

Berbagai keuntungan tersebut tidak serta merta selalu diperoleh, semua bergantung pada ketepatan pemberian respon, kemampuan konselor mengelola kelompok, kesediaan

konseli mengikuti proses konseling kelompok, serta kepercayaan konseli kepada seluruh pihak yang terlibat dalam konseling kelompok tersebut.

4. Teknik dalam Konseling Kelompok

Konselor dalam konseling kelompok menggunakan teknik-teknik verbal dan nonverbal serta menggunakan latihan-latihan yang terstruktur, oleh karena itu seorang konselor harus mampu memilih dan menggunakan teknik sesuai dengan karakteristik kelompoknya. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Romlah (2006: 6) bahwa teknik-teknik yang digunakan dalam konseling kelompok antara lain:

- a. Refleksi perasaan; untuk mengungkapkan pesan-pesan verbal maupun nonverbal anggota kelompok.
- b. Klarifikasi; untuk membantu konseli dapat memahami lebih jelas apa yang dikatakan dan dirasakan.
- c. Bermain peran dan interpretasi; menghubungkan perilaku sekarang dengan keputusan-keputusan yang diambil sebelumnya.

Menurut Glass (1969) ada beberapa teknik yang dapat digunakan dalam kegiatan konseling kelompok teknik tersebut sebagai berikut:

- b. Teknik penguatan atau pemberian hadiah (*Reinforcement or reward technique*); merupakan salah satu metode terbaik untuk merangsang spontanitas dan interaksi antaranggota kelompok dengan respon verbal yaitu memberi penguatan atau hadiah anggota kelompok untuk berpartisipasi.
- c. Teknik menyimpulkan (*Summarization technique*); hal ini dilakukan setelah membahas topik, konselor dapat menyimpulkan apa yang telah diungkapkan.

Teknik ini sangat membantu dalam mempersiapkan kelompok untuk mendiskusikan topik yang lain.

- d. Teknik penjemputan (*Pick-up technique*); teknik ini sangat cocok terutama ketika konselor telah menetapkan tujuan. Dengan teknik ini, konselor mengulang apa yang dikatakan oleh anggota kelompok dengan menggunakan pernyataan (atau pertanyaan) dari anggota tersebut sebagai pernyataan pengantar untuk sebuah pertanyaan baru.
- e. Teknik perbandingan (*Comparison technique*); Teknik ini terkait erat dengan teknik *pick-up*. Konselor memilih anggota secara akrab dan universal, konselor kemudian mengajukan pertanyaan.
- f. Teknik menggali (*Probing technique*) teknik ini sering digunakan oleh konselor dalam menggali kebutuhan, meskipun semua orang menggunakannya. Teknik probing juga dapat digunakan sebagai teknik pengantar untuk menstimulus minat anggota kelompok untuk aktif dalam kegiatan.
- g. Teknik bertanya langsung (*direct question technique*); teknik ini merupakan teknik yang paling sering digunakan oleh konselor. Guru lebih sering berhubungan secara guru-ke-murid daripada guru-ke-kelas. Teknik pertanyaan langsung sangat membantu dalam bekerja dengan anggota yang berprestasi rendah, ketika mengatur kelompok dengan cara tertentu adalah penting. Namun teknik ini cenderung untuk memotong atau mengurangi kesempatan kelompok untuk interaksi antara anggota.
- h. Teknik didaktik (*Didactic technique*); teknik ini biasanya digunakan untuk sesi satu atau dua dalam kelompok di mana penyampaian informasi adalah hal yang

paling penting. Tetapi jika ini terlalu banyak digunakan akan membuat siswa menjadi bosan.

i. Teknik interpretasi (*Interpretation technique*)

Teknik ini digunakan untuk menafsirkan apa yang diungkapkan oleh anggota kelompok. Ketika konselor menggunakan teknik interpretasi, ia harus menyadari bahwa penafsiran ini mungkin salah. konselor tidak boleh khawatir apabila anggota kelompok tidak menerima seratus persen penafsirannya. Karena Anggota kelompok mungkin tidak sepenuhnya memahami apa yang sedang kita ungkapkan untuk itu konselor berusaha mendapatkan umpan balik.

j. Teknik konfrontasi (*Confrontation technique*)

Teknik konfrontasi ini jarang digunakan dalam konseling kelompok dibandingkan teknik lain dari kerja kelompok. Dalam teknik konfrontasi, anggota kelompok dihadapkan langsung oleh pemimpin kelompok. Konselor yang berpengalaman menggunakan teknik konfrontasi memodifikasi dengan baik. Konselor tidak menghadapi anak itu langsung dengan pernyataan seperti "Saya tidak percaya Anda akan melakukan hal itu", tetapi konselor mungkin membuat pernyataan seperti "oh, ayolah, sekarang, Joe, apakah Anda benar-benar percaya ini?. Karena ketika konselor menghadapi para anggota kelompok dengan sebuah tantangan langsung atau cara langsung, itu juga membuat anggota kelompok lainnya sangat tidak nyaman.

k. Teknik orientasi masalah (*Problem oriented technique*)

Umumnya konselor ketika mengorganisir kelompok mereka dan merencanakan tujuan mereka, berorientasi masalah. Mereka mengarahkan kelompok menuju tujuan negatif daripada orientasi positif, dengan maksud mencoba untuk memperbaiki sesuatu yang disajikan sebagai salah kebiasaan yang negatif misalnya kebiasaan belajar yang buruk, konsentrasi yang buruk dan sebagainya. Karena kenyataannya bahwa baik konselor dan anggota kelompok merasa lebih nyaman ketika orientasi kelompok untuk memperbaiki sesuatu.

Teknik ini potensial diterapkan pada konseli putus sekolah. Tujuan dari konselor adalah meningkatkan kebiasaan belajar. ia dapat menyajikan tujuan dalam dua cara: Dia dapat mengatakan "kita akan mendiskusikan kinerja yang buruk dan bagaimana memperbaikinya", atau dia bisa menyatakan "kita akan berbagi pengalaman satu sama lain bahwa kita semua memiliki kemampuan dalam membantu orang lain untuk belajar lebih baik.

Peranan konselor yang utama dalam konseling kelompok adalah mendorong interaksi antara konseli dalam kelompok dan membantunya untuk saling belajar, dan mendorong mereka untuk dapat mewujudkan pikiran-pikiran mereka dalam rencana yang nyata. Konselor memerankan peran tersebut dengan mengajarkan pada konseli untuk memusatkan perhatian pada masalah-masalah yang terjadi pada saat sekarang dan mengidentifikasi harapan-harapan konseli untuk membicarakannya dalam kelompok.

5. Tahap-tahap Perkembangan Kelompok

Proses yang terjadi apabila sekumpulan individu berubah menjadi suatu kelompok yang efektif disebut perkembangan kelompok. Suatu kelompok disebut efektif apabila mempunyai ciri-ciri: (a) anggota-anggotanya saling memahami dan menerima, (b) komunikasinya terbuka, (c) anggota-anggotanya bertanggung jawab terhadap perilakunya, (d) anggota-anggota saling bekerja sama, (e) proses pembuatan keputusan telah ada, (f) para anggotanya mampu menghadapi masalah secara terbuka dan mengatasi konflik-konfliknya secara terbuka dan konstruktif.

Beberapa faktor penting yang perlu diperhatikan dalam pembentukan kelompok antara lain:

- a. Seleksi anggota. Anggota kelompok harus melalui seleksi dengan kriteria tertentu sesuai dengan bentuk kelompok yang direncanakan, prosedur yang hendak dilakukan, dan konsekuensi yang dapat terjadi. Beberapa kelompok memasukkan kriteria seperti jenis kelamin, usia dan pendidikan. Kriteria lain yang harus dipenuhi anggota adalah mereka harus betul-betul berniat untuk mendiskusikan masalahnya dalam sebuah kelompok, bersedia mendengar anggota lain dan saling membantu.
- b. Ukuran dan komposisi kelompok. Ukuran kelompok hendaknya disesuaikan dengan orientasi kelompok serta usia anggotanya. Kelompok untuk orang dewasa dapat lebih besar daripada untuk anak-anak ataupun remaja. Menurut Prayitno & Amti (2004: 309) menjelaskan bahwa keanggotaan dalam bimbingan dan konseling kelompok dibedakan atas tiga yaitu kelompok kecil beranggotakan 2

sampai 5 orang, kelompok sedang beranggotakan 6 sampai 15 orang, dan kelompok besar beranggotakan 26 sampai 40 orang . Sedangkan komposisi, keanggotaan yang heterogen lebih baik bagi efek teraupiutik dan pertumbuhan personal anggotanya daripada kelompok yang homogen.

- c. Setting kelompok. Tempat dimana kelompok mengadakan pertemuan turut menentukan keefektifan dari proses konseling kelompok. Namun setting yang tenang dan terjaga privasinya dapat dijadikan patokan utama dalam menentukan lokasi.
- d. Frekuensi dan durasi pertemuan. Untuk kelompok dengan keanggotaan usia muda (misalnya siswa SD dan SMP) hendaknya pertemuan dirancang tidak terlalu lama dengan frekuensi yang lebih tinggi dibandingkan kelompok orang dewasa, yang frekuensinya tidak terlalu tinggi, namun dapat lebih lama.
- e. Media. Konseling kelompok dapat menggunakan variasi media untuk membantu dinamika konseling, mislanya alat-alat permainan, buku-buku, video dan sebagainya.
- f. Peran konselor (pemimpin). Sebagai pemimpin dalam kelompok, maka peran konselor dapat dikatakan paling penting. Peran konselor dimulai dari pembentukan kelompok, mengatur jalannya konseling, bertanggungjawab terhadap proses konseling dan mengatur norma-norma. Menurut Yalom (Abdullah, 2007) suasana emosi dapat dikenal melaui reaksi pemimpin terhadap suasana dalam kelompok. Sehubungan dengan hal itu ada sejumlah kriteria atau syarat yang dibutuhkan bagi seorang pemimpin kelompok antara lain: 1)

kemampuan komunikasi yang baik, 2) pemahaman teoritis tentang ilmu psikologi dan konseling, 3) memiliki kematangan dan pemahaman diri yang baik, 4) memahami proses perkembangan individu, 5) memahami proses dan dinamika kelompok, 6) memiliki sikap empatik, 7) fleksibel dan humoris.

Tahap-tahap perkembangan kegiatan kelompok dalam konseling kelompok amat penting dipahami bagi konselor. Terdapat keragaman dalam mengelompokkan dan menamai tahapan-tahapan konseling kelompok. Jacob, Harvil dan Masson (Wibowo, 2005: 85) mengelompokkan tahapan proses kelompok menjadi tiga tahap yaitu: “(a) tahap permulaan (*Beginning stage*), (b) tahap pertengahan atau tahap kerja (*Middle stage or working stage*), dan (c) tahap pengakhiran atau tahap penutupan (*ending or closing stage*)”. Sedangkan menurut Gladding (Wibowo, 2005) mengelompokkan proses kelompok menjadi empat tahap, yaitu : (a) Tahap permulaan kelompok (*beginning a group*), (b) Tahap transisi dalam kelompok (*the transition stage in a group*), (c) tahap bekerja dalam kelompok (*the working stage in a group*), (d) tahap terminasi kelompok (*termination of group*). Sedangkan menurut Stanford (Romlah: 2006: 67) tahap-tahap perkembangan kelompok dibagi menjadi lima tahap, yaitu: “(a) orientasi, (b) pengembangan norma-norma kelompok, (c) menghadapi dan mengatasi masalah, (d) produktivitas, dan (e) mengakhiri kelompok”.

Menurut Corey (2004) langkah-langkah pengembangan konseling kelompok adalah:

- a. Pregroup issue; Formation of group
- b. Initial stage; Orientation and exploration

- c. Transition stage; Dealing with resistance
- d. Working stage; Cohesion and productivity
- e. Final stage; consolidation and termination

Secara rinci Prawitasari (Abdullah, 2007) mengemukakan tahapan-tahapan konseling kelompok sebagai berikut:

a. Tahap persiapan, yang meliputi:

- 1) Pembentukan kelompok. Pada tahap ini pemimpin perlu mempersiapkan terbentuknya kelompok. Pertama kali yang perlu dilakukan adalah menjelaskan kepada siswa (anggota kelompok) tentang maksud dan tujuan konseling kelompok, proses dan tanggung jawab anggota, selain itu perlu juga ditetapkan mengenai komitmen dan partisipasi calon anggota.
- 2) Perkenalan. Setelah kelompok terbentuk, maka tugas pemimpin adalah memperkenalkan tiap anggota. Perkenalan dapat dilakukan dengan cara yang bervariasi, dalam hal ini disesuaikan dengan kelaziman dan budaya setempat, atau dapat juga dilakukan dengan bentuk permainan kelompok.
- 3) Agenda. Setelah anggota saling mengenal satu sama lain, pemimpin membuka kesempatan bagi mereka untuk menentukan agenda secara bersama-sama.
- 4) Norma kelompok. Langkah selanjutnya adalah membicarakan norma-norma yang harus ada dalam interaksi di dalam kelompok. Dalam hal ini yang sangat penting dibicarakan adalah masalah kerahasiaan. Apa yang terjadi di dalam

kelompok, anggota tidak boleh membicarakan di luar kelompok. Norma-norma lain dapat dibangun sambil proses konseling berjalan.

- 5) Penggalan ide dan perasaan. Sebelum pertemuan pertama berakhir, perlu digali ide-ide yang muncul, usul-usul dari anggota perlu dipertimbangkan. Demikian pula perasaan yang masih mengganjal perlu diungkapkan sebelum pertemuan berakhir (begitupun dalam pertemuan selanjutnya). Hal ini dimaksudkan selain sebagai materi pembahasan dalam diskusi, juga untuk menjaga kesan positif anggota kelompok.
- b. Tahap transisi. Tahap ini disebut transisi karena merupakan peralihan dari tahap awal konseling kepada konseling yang sesungguhnya. Tahap ini biasanya ditandai oleh adanya ketegangan pada anggota. Ada kalanya anggota tiba-tiba merasa ambivalen dan ragu dengan keberadaannya di dalam kelompok, terlebih ketika dia tahu bahwa di dalam kelompok dia harus membuka diri dan kemungkinan menerima masukan yang mungkin dianggap sebagai kritikan. Pada kondisi seperti ini dibutuhkan keterampilan pemimpin berupa: 1) kepekaan waktu, yakni kapan melakukan intervensi, konfrontasi terhadap anggota, dan/atau memberi dukungan. Apabila terjadi ketegangan pemimpin perlu mengkomunikasikan kepada kelompok dan mengubah suasana lebih fleksibel, 2) observasi pola perilaku, yakni memperhatikan pola perilaku anggotanya, terlebih bagi mereka yang menunjukkan kelainan seperti suka mendominasi atau menarik diri. Pemimpin sendiri mungkin memberi komentar atau melakukan rekayasa sehingga perilaku dapat berubah secara progresif, 3) pengenalan suasana emosi, yakni

melakukan intervensi dengan tepat. Pemimpin harus mampu mengenali suasana emosi kelompoknya.

- c. Tahap kerja kelompok. Kerja kelompok yang sesungguhnya ini ditandai dengan tingkatan moral dan rasa memiliki kelompok yang tinggi pula. Anggota mulai memenuhi agenda yang telah dikemukakan. Mereka mulai mengubah perilaku yang kurang memuaskan ataupun yang tidak dikehendakinya. Kemudian mereka mulai berlatih dengan perilaku baru yang positif. Interaksi antara anggota dengan pemimpin dapat menurun, namun interaksi antar anggota dengan anggota lainnya seyogyanya meningkat. Dalam hal ini pemimpin lebih berperan sebagai pengamat dan fasilitator.
- b. Tahap terminasi. Untuk mengakhiri pertemuan kelompok sebaiknya dilakukan secara bertahap dan dirancang/dimulai sejak beberapa pertemuan sebelumnya. Doronglah anggota untuk melakukan evaluasi perubahan dalam dirinya dan dorongan untuk mencoba perilaku tersebut di luar kelompok. Komunikasikan perasaan anggota sehubungan dengan akan diakhirinya kelompok. Terminasi sebaiknya memberikan kesan positif bagi anggota, untuk itu jika masih ada yang menggajal, berikan kesempatan untuk mengemukakan sebelum terminasi sesungguhnya. Dengan demikian anggota akan meninggalkan kelompok dengan perasaan lega dan puas. (tahap-tahap di atas dapat dilakukan dalam beberapa kali pertemuan, sesuai situasi dan/atau kebutuhan).

Meskipun nama tiap tahap perkembangan kelompok berbeda sebagaimana dikemukakan oleh beberapa ahli di atas, tetapi secara umum ciri masing-masing tahap

mempunyai kesamaan. Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tahap-tahap perkembangan kelompok, yaitu: (1) tahap persiapan, (2) tahap pembentukan, (3) tahap peralihan, (4) tahap kegiatan/ produktivitas, dan (5) tahap pengakhiran/terminasi kelompok.

C. Pembahasan Tentang Perilaku Kenakalan Remaja

1. Konsep Perilaku

Menurut Eksiklopedia Amerika, perilaku dapat diartikan sebagai suatu aksi dan reaksi organisme terhadap lingkungannya, hal ini berarti bahwa perilaku baru akan terwujud bila ada sesuatu yang diperlukan untuk menimbulkan tanggapan yang disebut rangsangan, dengan demikian maka suatu rangsangan tertentu akan menghasilkan perilaku tertentu pula. Menurut Notoadmojo (2003: 114) bahwa perilaku manusia adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang diamati langsung maupun yang tidak dapat diamatati oleh pihak luar. Selain itu menurut Skinner, seperti yang dikutip oleh Notoadmojo (2003: 113) merumuskan bahwa perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus atau rangsangan dari luar.

Berdasarkan pendapat ini dapat disimpulkan bahwa perilaku adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas

antara lain; berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja, kuliah, menulis, membaca dan sebagainya.

2. Konsep Remaja

Remaja yang dalam bahasa aslinya “*adolescence*” berasal dari bahasa latin *adolescere* yang berarti “ tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Remaja adalah suatu masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa atau masa usia belasan tahun, atau jika seseorang menunjukkan tingkah laku tertentu seperti susah diatur, mudah terangsang perasaannya dan sebagainya.

Menurut Hurlock (1999: 219) remaja adalah mereka yang berada pada usia 12-18 tahun. Monks, dkk (2000) memberi batasan usia remaja adalah 12-21 tahun. Menurut Stanley Hall (Santrock, 2003) usia remaja berada pada rentang 12-23 tahun. Berdasarkan batasan-batasan yang diberikan para ahli, bisa dilihat bahwa mulainya masa remaja relatif sama, tetapi berakhirnya masa remaja sangat bervariasi. Bahkan ada yang dikenal juga dengan istilah remaja yang diperpanjang, dan remaja yang diperpendek.

Menurut Piaget (Hurlock, 1999) yang dikutip oleh Mohammad Ali dalam bukunya Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik mengatakan bahwa secara psikologis, remaja adalah suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia di mana anak tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar. Oleh karena itu masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang pada umumnya

dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun (Papalia dan Olds, 2001).

Beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan masa remaja dapat dibagi menjadi masa remaja awal (usia dari 12 tahun sampai dengan usia 17 tahun) sedangkan masa remaja akhir (usia dari 17 tahun hingga usia 20 tahun). Masa remaja awal dan akhir dibedakan karena pada masa remaja akhir individu telah mencapai transisi perkembangan yang lebih mendekati masa dewasa.

Berdasarkan batas-batas yang diberikan para ahli, mulainya masa remaja relatif sama, tetapi berakhirnya masa remaja sangat bervariasi. Lebih terperinci lagi menurut Kartono (2003: 29) bahwa batas usia remaja dibagi menjadi tiga yaitu:

a. Remaja awal (12-15 tahun)

Masa ini, remaja mengalami perubahan jasmani yang sangat pesat dan perkembangan intelektual yang sangat intensif sehingga minat anak pada dunia luar sangat besar. Pada saat ini remaja tidak mau dianggap kanak-kanak lagi namun belum bisa meninggalkan pola kanak-kanaknya. Selain itu pada masa ini remaja sering merasa sunyi, ragu-ragu, tidak stabil, tidak puas dan merasa kecewa.

b. Remaja pertengahan (15-18 tahun)

Kepribadian remaja pada masa ini masih kanak-kanak tetapi pada masa remaja ini timbul unsur baru yaitu kesadaran akan kepribadian dan kehidupan badaniyah sendiri. Remaja mulai menentukan nilai-nilai tertentu dan melakukan

perenungan terhadap pemikiran filosofis dan etis. Mulai timbul kemantapan pada diri sendiri dan penemuan jati diri.

c. Remaja akhir (18-21 tahun)

Masa ini remaja sudah mantap dan stabil. Remaja sudah mengenal dirinya dan ingin hidup dengan pola hidup yang digariskan sendiri dengan keberanian. Remaja mulai memahami arah hidupnya dan menyadari tujuan hidupnya. Remaja sudah mempunyai pendirian tertentu berdasarkan satu pola yang jelas yang baru ditemukannya.

Selain itu Sarlito (2004: 4) mengemukakan definisi remaja menjadi tiga macam, antara lain:

a. Remaja Menurut Hukum

Menurut hukum perdata, batas usia remaja adalah 21 tahun atau kurang dari itu asalkan sudah menikah, untuk menyatakan kedewasaannya. Di sisi lain, hukum pidana memberi batasan 18 tahun sebagai usia dewasa atau yang kurang dari itu tetapi sudah menikah. Di dalam pasal 6 ayat 2 UU No. 1/1974 tidak menganggap mereka yang di atas usia 16 tahun (untuk wanita) atau 19 tahun (untuk laki-laki) sebagai bukan anak-anak lagi, tetapi mereka juga belum mendapat dianggap sebagai dewasa penuh. Karena waktu antara 16/19 tahun sampai 21 tahun inilah dapat disejajarkan dengan pengertian "remaja".

b. Remaja Menurut Perkembangan Fisik

Remaja dikenal sebagai suatu tahap perkembangan fisik dimana alat-alat kelamin manusia mencapai kematangannya. Secara anatomis berarti alat-alat kelamin khususnya dan keadaan tubuh pada umumnya memperoleh bentuknya yang sempurna dan secara fall alat-alat kelemin tersebut sudah berfungsi secara sempurna pula. Tanda yang muncul pada remaja adalah masa pubertas, untuk laki-laki akan adanya perkembangan fisik seperti berotot, berkumis dan menghasilkan sel sperma yang diwujudkan dalam mimpi basah. Sedangkan untuk perempuan akan ada perkembangan fisik seperti tumbuh payudara, pinggul membesar, menghasilkan sel telur yang diwujudkan dalam masa haid.

c. Remaja Menurut WHO

WHO (1974) memberikan definisi tentang remaja yang lebih bersifat konseptual. Dalam definisi tersebut dikemukakan tiga kriteria yaitu biologik, psikologik dan sosial ekonomi, sehingga secara lengkap definisi tersebut berbunyi sebagai berikut, remaja adalah suatu masa:

- 1) Individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual.
- 2) Individu mengalami perkembangan psikologik dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa.
- 3) Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif mandiri (Muangman, dikutip oleh Sarlito, 2004: 9).

WHO menetapkan batasan usia remaja 10-20 tahun dan membaginya dalam dua bagian yaitu, remaja awal 10-14 tahun dan remaja akhir 15-20 tahun. Ditambahkan juga dari

Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menetapkan usia 15-24 tahun sebagai usia pemuda/youth (Sanderowitz & Paxman, 1985; Hanifah, 2000).

Definisi remaja untuk masyarakat Indonesia menurut Sarlito (2004: 14) adalah mereka yang berusia 11 tahun – 24 tahun dengan pertimbangan-pertimbangan sebagai berikut:

- a. Usia 11 tahun adalah usia dimana pada umumnya tanda-tanda seksual sekunder mulai nampak (kriteria fisik)
- b. Mulai adanya tanda-tanda penyempurnaan perkembangan jiwa seperti tercapainya identitas diri, tercapainya fase genital dari perkembangan psikoseksual, tercapainya puncak perkembangan kognitif maupun moral.
- c. Batas usia 24 tahun merupakan batas maksimal, mereka yang masih dalam batas tersebut masih menggantungkan diri pada orangtua dan belum menikah.

Beberapa definisi yang ada dapat disimpulkan bahwa seseorang dikatakan memasuki masa remaja jika berada pada rentang usia 11-24 tahun, menunjukkan perkembangan fisik, menunjukkan perkembangan psikologis, dan telah terjadinya peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi menjadi lebih mandiri.

3. Konsep Kenakalan Remaja

Kenakalan remaja biasa disebut dengan istilah *juvenile* berasal dari bahasa latin *juvenilis*, yang artinya anak-anak, anak muda, ciri karakteristik pada masa muda, sifat-sifat khas pada periode remaja, sedangkan *delinquent* berasal dari bahasa latin “*delinquere*” yang berarti terabaikan, mengabaikan, yang kemudian diperluas artinya menjadi jahat, nakal, anti sosial, kriminal, pelanggar aturan, pembuat rebut, pengacau peneror, durjana dan lain sebagainya. *Juvenile delinquency* atau kenakalan remaja adalah perilaku jahat atau kenakalan anak-anak muda, merupakan gejala sakit (patologis) secara sosial pada anak-anak

dan remaja yang disebabkan oleh satu bentuk pengabaian sosial, sehingga mereka mengembangkan bentuk perilaku yang menyimpang.

Menurut Kartono (2006: 35) istilah kenakalan remaja mengacu pada suatu rentang yang luas, dari tingkah laku yang tidak dapat diterima sosial sampai pelanggaran status hingga tindak kriminal. Mussen (1996) mendefinisikan kenakalan remaja sebagai perilaku yang melanggar hukum atau kejahatan yang biasanya dilakukan oleh anak remaja yang berusia 16-18 tahun, jika perbuatan ini dilakukan oleh orang dewasa maka akan mendapat sanksi hukum. Hurlock (1999) juga menyatakan kenakalan remaja adalah tindakan pelanggaran hukum yang dilakukan oleh remaja, dimana tindakan tersebut dapat membuat seorang individu yang melakukannya masuk penjara.

Sarwono (2002: 47) mengungkapkan kenakalan remaja sebagai tingkah laku yang menyimpang dari norma-norma hukum pidana, kenakalan remaja merupakan suatu tindakan anak muda yang dapat merusak dan mengganggu, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain. Santrock (2002) menyatakan bahwa kenakalan remaja sebagai kumpulan dari berbagai perilaku, dari perilaku yang tidak dapat diterima secara sosial sampai tindakan kriminal.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kenakalan remaja adalah kecenderungan remaja untuk melakukan tindakan yang melanggar aturan yang dapat mengakibatkan kerugian dan kerusakan baik terhadap dirinya maupun orang lain yang dilakukan remaja dibawah umur 17 tahun.

Sesungguhnya kenakalan remaja telah lama diakui sebagai masalah sosial. Karenanya, terutama pada saat ini merupakan masalah yang sangat mendapatkan perhatian dari pemerintah. Sebab kenakalan yang tidak sempat ditanggulangi akan merusak ketentraman umum dan menghancurkan hari depan remaja yang nakal itu sendiri. Dalam membicarakan masalah kenakalan remaja, hendaknya janganlah terarah pada remaja itu sendiri, karena perlu diingat banyak faktor dari luar yang juga turut mempengaruhinya. Seperti yang dikatakan Sukanto (1996: 37) "masalah kenakalan remaja bukanlah masalah yang berdiri sendiri, akan tetapi merupakan bagian dari masalah-masalah sosial lainnya yang dihadapi oleh masyarakat"

Suatu perbuatan disebut kenakalan apabila perbuatan-perbuatan tersebut bertentangan dengan norma-norma yang ada pada masyarakat dimana individu hidup, suatu perbuatan yang anti sosial dimana didalamnya terkandung unsur-unsur anti normatif. Kenakalan remaja bukan hanya merupakan perbuatan anak yang melawan hukum semata-mata akan tetapi juga termasuk didalamnya perbuatan yang melanggar norma masyarakat.

Dimasa sekarang ini sangat sering terjadi digolongkan nakal jika pada remaja tersebut nampak adanya kecenderungan-kecenderungan anti sosial yang sangat memuncak sehingga perbuatan-perbuatan tersebut menimbulkan gangguan terhadap keamanan, ketentraman dan ketertiban masyarakat umum, misalnya pencurian, pembunuhan, penganiayaan, penipuan, penggelapan serta perbuatan-perbuatan lain yang dilakukan oleh remaja yang dapat meresahkan dan mengancam perasaan masyarakat.

Sudarsono (2009: 36) mengatakan bahwa "kenakalan remaja adalah kejahatan dan pelanggaran yang dilakukan oleh para pelaku yang masih berusia remaja". Dan menurut Ruth S.C yang dikutip oleh Mulyana (1982: 55) Kenakalan remaja sebagai perilaku yang dapat mengundang bertindak alat-alat penegak hukum oleh karena perilaku tersebut mengganggu hak-hak orang lain termasuk dapat membahayakan remaja itu sendiri; orang lain serta masyarakat pada umumnya.

Setelah melihat kedua penjelasan di atas, maka peneliti dapat menarik pernyataan bahwa kenakalan remaja merupakan suatu tindakan pelanggaran di bawah umur yang secara tidak langsung terlibatnya oknum hukum guna menegakkan hak-hak masyarakat secara umum ataupun dirinya sendiri. Sedangkan Kartini Kartono (2006: 6):

Kenakalan remaja ialah perilaku jahat atau dursila, atau kejahatan atau kenakalan anak-anak muda merupakan gejala sakit secara sosial pada anak-anak dan remaja yang disebabkan oleh satu bentuk pengabaian sosial, sehingga mereka itu mengembangkan bentuk tingkah laku yang menyimpang.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dikemukakan bahwa timbulnya kenakalan remaja disebabkan oleh adanya pengabaian sosial yang menyebabkan gejala kejahatan sehingga mengakibatkan adanya pelanggaran hukum dan norma-norma masyarakat.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Kenakalan Remaja

Secara umum ada beberapa faktor yang mempengaruhi perubahan perilaku, seperti yang dikemukakan oleh Ardhi (2012) antara lain pengetahuan (*knowledge*), memahami (*comprehension*), aplikasi (*aplication*), analisis (*analysis*), sintesis

(*synthesis*). Lebih terperinci lagi dijelaskan oleh Kusmiati (1990) faktor yang mempengaruhi perilaku antara lain:

- a. Faktor Internal; jenis ras / keturunan, jenis kelamin, sifat fisik, kepribadian, bakat dan intelegensia
- b. Faktor Eksternal; pendidikan, agama, kebudayaan, lingkungan, sosial ekonomi

Kenakalan remaja yang dirasakan sangat mengganggu kehidupan masyarakat sebenarnya bukanlah suatu keadaan yang berdiri sendiri. Kenakalan akan muncul karena beberapa sebab, menurut Sudarsono (2009: 19) penyebab terjadinya kenakalan remaja adalah "keadaan keluarga, keadaan sekolah, dan keadaan Masyarakat".

a Keadaan Keluarga

Ada beberapa teori yang dapat menjelaskan mengenai sebab terjadinya kenakalan remaja. Menurut Suyatno (1981: 266) menjelaskan bahwa:

Oleh karena sejak kecil anak dibesarkan oleh keluarga dan untuk seterusnya, sebagian besar waktunya adalah di dalam keluarga, maka sepantasnyalah kalau kemungkinan timbulnya diliquensi itu sebagian besar berasal dari keluarga.

Sedangkan pendapat dari Kartono (2003: 29) yaitu "anak kurang mendapatkan perhatian, kasih sayang dan tuntunan pendidikan orangtua, terutama bimbingan ayah, karena ayah dan ibunya masing-masing sibuk mengurus permasalahan serta konflik bati sendiri".

Jadi pada hakekatnya kondisi keluarga yang menyebabkan timbulnya kenakalan remaja bersifat kompleks. Kondisi tersebut dapat terjadi karena keadaan keluarga yang tidak normal yang mencakup *Broken Home*.

b Keadaan Sekolah

Adanya ancaman yang tidak ada putus-putusnya disertai disiplin yang ketat dan kurang adanya interaksi yang akrab antara pendidik dan murid serta kurangnya kesibukkan belajar di rumah, kondisi ini sering kali memberi pengaruh langsung atau pengaruh tidak langsung pada anak, sehingga dapat menimbulkan kenakalan remaja.

c Keadaan Masyarakat

Keadaan masyarakat dan kondisi lingkungan dalam berbagai corak dan bentuknya akan berpengaruh baik langsung maupun tidak langsung terhadap anak-anak remaja dimana mereka hidup dikelompok. Perubahan-perubahan masyarakat secara cepat ditandai dengan peristiwa-peristiwa yang mengancam seperti pengangguran, penyalahgunaan mass media, kemiskinan yang mengakibatkan dorongan untuk melakukan kriminalitas pada remaja.

Pada dasarnya kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh anak remaja juga menjadi tanggung jawab semua anggota kelompok di dalam masyarakat, hal ini mengandung arti bahwa penanganannya membutuhkan peran aktif dari masing-masing individu di dalam masyarakat.

Wirawan (2004: 206) membagi faktor-faktor penyebab itu kedalam 2 golongan yaitu:

- 1) Faktor lingkungan; malnutrisi (kurang gizi), kemiskinan di kota-kota besar, gangguan lingkungan (populasi, kecelakaan lalulintas, bencana alam), migrasi (urbanisasi, pengungsi karena peperangan), faktor sekolah (kesalahan mendidik, faktor kurikulum), keluarga yang bercerai berai (perceraian, perpisahan yang lama), gangguan dalam pengasuhan oleh keluarga
- 2) Faktor pribadi; faktor bakat yang mempengaruhi temperamen (menjadi pemarah, hiperaktif), cacat tubuh, ketidak mampuan untuk menyesuaikan diri

Adapun pendapat lain menyebutkan faktor-faktor kenakalan remaja menurut Santrock (2002: 233) antara lain:

a. Identitas

Krisis identitas merupakan hal yang sangat mempengaruhi kepribadian remaja. Perubahan biologis dan sosial memungkinkan terjadinya dua bentuk integrasi terjadi pada kepribadian remaja, terbentuknya perasaan dan konsistensi dalam kehidupannya dan tercapainya identitas peran, kurang lebih dengan cara menggabungkan motivasi, nilai-nilai, kemampuan dan gaya yang dimiliki remaja dengan peran yang dituntut dari remaja. Erikson (Santrock, 2002) percaya bahwa kenakalan pada remaja terutama ditandai dengan kegagalan remaja untuk mencapai integerasi yang kedua, yang melibatkan aspek-aspek peran identitas. Beberapa remaja ini mungkin akan mengambil bagian dalam tindakan kenakalan,

oleh karena itu bagi Erikson, kenakalan adalah suatu upaya untuk membentuk suatu identitas, walaupun identitas tersebut negatif.

b. Kontrol diri

Kenakan remaja juga dapat digambarkan sebagai kegagalan untuk mengembangkan kontrol diri yang cukup dalam hal tingkah laku. Kebanyakan remaja telah mempelajari perbedaan perilaku yang dapat diterima dan tingkah laku yang tidak dapat diterima, namun remaja yang melakukan kenakalan tidak mengenali hal itu karena gagal membedakan perilaku tersebut dan gagal mengembangkan kontrol yang memadai dalam menggunakan perbedaan itu untuk membimbing tingkah laku mereka.

c. Jenis kelamin

Remaja laki-laki lebih banyak melakukan tingkah laku anti sosial daripada perempuan. Menurut Kartono (2006) pada umumnya jumlah remaja laki-laki yang melakukan kejahatan dalam kelompok gang diperkirakan 50 kali lipat daripada gang remaja perempuan.

d. Harapan terhadap pendidikan dan nilai-nilai sekolah

Remaja yang menjadi pelaku kenakalan seringkali memiliki harapan yang rendah terhadap pendidikan di sekolah. Mereka merasa bahwa sekolah tidak begitu bermanfaat untuk kehidupannya sehingga biasanya nilai-nilai mereka terhadap sekolah cenderung rendah dan mereka tidak mempunyai motivasi untuk sekolah.

e. Proses keluarga

Faktor keluarga sangat berpengaruh terhadap timbulnya kenakalan remaja. Kurangnya dukungan dari keluarga seperti kurangnya perhatian orangtua terhadap aktivitas anak, kurangnya penerapan disiplin yang efektif, kurangnya kasih sayang orangtua dapat menjadi pemicu timbulnya kenakalan remaja.

f. Pengaruh teman sebaya

Memiliki teman-teman sebaya aynag melakukan kenakaln meningkatkan resiko remaja untuk menjadi nakal. Adanya keinginan untuk menyamakan diri dengan teman-temannya dengan tujuan agar keberadaanya bisa diterima menjadi teman.

g. Kelas sosial ekonomi

Adanya kecenderungan bahwa pelaku kenakalan lebih banyak berasal dari kelas sosial ekonomi yang lebih rendah dengan perbandingan jumlah remaja nakal di antara daerah perkampungan miskin yang rawan denga daerah yang memiliki banyak perlakuan khusus diperkirakan 50 berbanding 1 (Kartono, 2006: 30). Hal ini disebabkan kurangnya kesempatan remaja dari kelas sosial rendah untuk mengembangkan keterampilan yang diterima oleh masyarakat. Mereka mungkin saja merasa bahwa mereka akan mendapatkan perhatian dan status dengan cara melakukan tindakan anti sosial. Menjadi tangguh adalah contoh status yang tinggi bagi remaja dari kelas sosial yang lebih rendah, dan status seperti ini sering ditentukan oleh keberhasilan remaja dalam melakukan kenakalan.

h. Kualitas lingkungan sekitar tempat tinggal

Komunitas juga dapat berperan serta dalam memunculkan kenakalan remaja. Masyarakat tingkat kriminalitas tinggi memungkinkan remaja mengamati berbagai model yang melakukan aktivitas kriminal dan memperoleh hasil atau penghargaan atas aktivitas kriminal mereka. Masyarakat seperti ini sering ditandai dengan kemiskinan, pengangguran, dan perasaan tersisih dari kaum kelas menengah. Kualitas sekolah, pendanaan pendidikan, dan aktivitas lingkungan yang terorganisir adalah faktor-faktor lain dalam masyarakat yang juga berhubungan dengan kenakalan.

Pendapat lain diutarakan oleh Raharjo (2012: 25) perilaku negatif yang terjadi dapat disebabkan oleh beberapa hal berikut ini:

- a. Lingkungan pergaulan; seorang anak yang belum matang kepribadiannya, sangat gampang dipengaruhi oleh teman dalam pergaulan. Jika pergaulan yang dimasuki adalah lingkungan yang sehat maka anak berkembang secara sehat begitupun sebaliknya
- b. Dorongan ekonomi; kehidupan ekonomi yang tidak mapan merupakan merupakan pembuka peluang bagi seseorang melakukan perilaku menyimpang.
- c. Keinginan untuk dipuji; kelompok remaja merupakan kelompok yang masih mencari identitas diri. Mereka melakukan sesuatu yang bersifat menyimpang supaya dilihat dan dipuji oleh orang lain.

- d. Pelabelan; pemberian lebel/cap pada seseorang atau kelompok yang dilakukan secara berkepanjangan meskipun orang tersebut berubah menjadi lebih baik. Label yang telah diberikan akan tetap melekat.
- e. Gangguan mental/jiwa; pola perilaku yang ditunjukkan pada umumnya bertentangan dengan norma baku yang berlaku dalam masyarakat dan orang yang melakukan di luar batas kesadaran. Setiap perbuatan yang dilakukan tidak bisa dipertanggung jawabkan.
- f. Pengaruh media massa; program media massa yang sangat kuat mempengaruhi kepribadian dan pola perilaku seseorang individu dan pada umumnya mereka menirukan.

Kesimpulan dari beberapa pendapat di atas yaitu pemicu seseorang menjadi nakal dan melakukan perilaku menyimpang disebabkan karena tiga faktor pendorong tindakan tersebut, antara lain faktor dari diri sendiri, faktor dari keadaan keluarga, dan faktor lingkungan atau pergaulan teman sebaya.

5. Karakteristik Kenakalan Remaja

Kenakalan remaja dapat diamati melalui observasi secara individual. Untuk membedakan anak remaja yang nakal maupun tidak nakal dapat dilihat melalui sifat kepribadian yang menyimpang. Menurut Kartono (2006: 43), remaja yang nakal mempunyai karakteristik khusus seperti:

- a. Rata-rata remaja nakal itu hanya berorientasi pada masa sekarang, bersenang-senang dan puas pada hari ini tanpa memikirkan masa depan.
- b. Kebanyakan dari mereka terganggu secara emosional.
- c. Mereka kurang bersosialisasi dengan masyarakat normal, sehingga tidak mampu mengenal norma-norma kesusilaan, dan tidak bertanggung jawab secara sosial.
- d. Mereka sering ikut serta dalam kegiatan tanpa berfikir yang merangsang rasa kejantanan, walaupun mereka menyadari besarnya resiko dan bahaya yang terkandung di dalamnya.
- e. Pada umumnya mereka sangat impulsif, suka tantangan, dan bahaya. Hati nurani tidak atau kurang lancar fungsinya.
- f. Kurang memiliki disiplin diri dan kontrol diri sehingga menjadi liar dan jahat.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa remaja nakal biasanya ambivalen terhadap otoritas, percaya diri, pemberontak, mempunyai kontrol diri yang kurang, tidak mempunyai orientasi pada masa depan dan kurangnya kematangan sosial, sehingga sulit bagi mereka untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial.

6. Bentuk Kenakalan Remaja

Keresahan dan perasaan terancam tersebut pasti terjadi seperti yang dikatakan Sudarsono (2009: 31) kenakalan-kenakalan yang dilakukan remaja pada umumnya:

- a. Berupa ancaman terhadap hak milik orang lain yang berupa benda, seperti pencurian, penipuan dan penggelapan.
- b. Berupa ancaman terhadap keselamatan jiwa orang lain, seperti pembunuhan dan penganiayaan yang menyebabkan matinya orang lain.

- c. Perbuatan-perbuatan ringan lainnya, seperti pertengkaran sesama remaja, minum-minuman keras, begadang atau keliaran sampai larut malam.

Mengenai bentuk kenakalan remaja ini di sepanjang zaman akan tetap ada, hanya frekuensi dan akibatnya saja yang berbeda. Bentuk kenakalan remaja adalah manifestasi dari tingkah laku, tindakan atau perbuatan yang dapat diamati dalam hal pelanggaran norma-norma yang berlaku dalam masyarakat.

Di Indonesia mengenai bentuk kenakalan remaja ini telah dikumpulkan oleh pemerintah seperti yang ditulis Willis (2004: 39) dan Simanjuntak (1984: 42) sebagai berikut:

- a. Kenakalan biasa

Adalah perbuatan atau tingkah laku yang sering dilakukan oleh anak remaja dalam kehidupan sehari-hari: berkelahi, suka keluyuran, pergi dari rumah tanpa pamit, berpakaian tidak rapi.

- b. Kenakalan yang menjurus pada pelanggaran dan kejahatan

Adalah kenakalan biasa, yang tidak pernah diselesaikan dan dicegah maka ada kecenderungan meningkat menjadi kenakalan yang lebih parah pada tindakan dan pelanggaran dan kejahatan seperti meminjam barang tanpa dikembalikan, berpakaian melanggar norma kesusilaan, mengambil barang tanpa izin, mengendarai sepeda motor atau mobil dengan kecepatan tinggi.

- c. Kenakalan khusus

Adalah karena berhubungan tidak adanya tindakan pencegahan pelanggaran akhirnya timbul kepentingan untuk melakukan tindakan yang benar-benar melanggar tata

peraturan dan azas kesopanan. Ini berarti yang disengaja, yang berakibat penyimpangan-penyimpangan yang dianggap biasa oleh si anak dikenai adanya sanksi. Untuk perbuatan tersebut anak sudah dapat diklarifikasi sebagai suatu kenakalan. Jenis-jenis kenakalan khusus menurut Simanjuntak (1984: 43) penyalahgunaan narkoba, menghisap ganja, hubungan seks sebelum menikah, ikut organisasi terlarang.

Disamping itu Willis (2004: 39) juga mengemukakan bahwa kenakalan remaja dapat dikemukakan ke dalam beberapa jenis seperti; pencurian, penipuan, perkelahian, pengrusakan, penganiayaan, perampokan, narkoba, pelanggaran susila, dan pembunuhan.

Bentuk kenakalan remaja yang sering ditemukan keberadaannya di sekolah-sekolah atau lembaga kursus, terutama lembaga-lembaga pendidikan yang berada di bawah naungan Departemen Pendidikan Nasional kebanyakan berbentuk pelanggaran tata tertib sekolah. Departemen Pendidikan Nasional (2002: 12) mengemukakan bentuk pelanggaran tata tertib sekolah yaitu:

- a. Tidak mengikuti upacara
- b. Terlambat masuk sekolah
- c. Meninggalkan pelajaran selama berlangsungnya jam pelajaran tanpa izin
- d. Berkelahi
- e. Menjadi anggota perkumpulan anak-anak nakal dan gang-gang yang terlarang
- f. Membawa rokok dan merokok di area sekolah
- g. Penyalahgunaan uang SPP
- h. Mengganggu jalannya pelajaran KBM di kelas

Berdasarkan berbagai pendapat tentang bentuk kenakalan remaja yang ada Wirawan (1994: 41) mengelompokkan remaja kedalam 4 kelompok yakni:

- a. Kenakalan yang menimbulkan korban fisik kepada orang lain; perkelahian, perkosaan, perampokan, pembunuhan dan lain-lain.
- b. Kenakalan yang menimbulkan korban materi; pengrusakan, pencurian, pecompetan, pemerasan dan lain-lain.
- c. Kenakalan sosial yang tidak menimbulkan korban di pihak lain; pelacuran, penyalahgunaan obat, hubungan seks sebelum menikah.
- d. Kenakalan yang melawan status; mengingkari status anak sebagai pelajar dengan cara membolos, meningkari status orang tua dengan cara mingat dari rumah atau membantah perintah orangtua dan sebagainya.

Berdasarkan beberapa pandangan di atas, baik masalah yang berkaitan dengan masalah yang berkaitan dengan kedisiplinan maupun hubungannya dengan masalah kenakalan remaja. Maka dapat disimpulkan bahwa; tindakan kenakalan akan menimbulkan korban, baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Kenakalan yang akan menjadi fokus penelitian merujuk pada pendapat dari Willis (2004) dan Sudarso (2009) merupakan bentuk kenakalan biasa (berkelahi).

7. Konsep *Rabu Gaul*

Rabu gaul merupakan fenomena pergaulan remaja sebagai salah satu upaya berbagai kelompok remaja saling bersosialisasi. Prayogi (2013) dalam websitenya menyatakan *rabu gaul* juga menjadikan acara berkumpul bersama teman-teman ataupun saudara mereka sebagai upaya menjalin keakraban. Seperti yang di ungkapkan oleh Sultan (2011) di dalam websitenya bahwa mereka merupakan geng mobil yang terbentuk karena kesamaan hobi.

Sebagai ketua M-Comunity berprinsip untuk “pisahkan perbedaan dan menyatukan persamaan yaitu satu hobi dan gemar bersosialisasi”. Selain itu *rabu gaul* dijadikan sarana untuk pembentukan acara perlombaan bakat antar geng, yang sering diadakan dalam jangka waktu tertentu sesuai dengan kesepakatan anggota geng. Seperti yang di liput oleh surat kabar Kaltim post (13: 2011) bahwa “pagelaran acara adu bakat di malam rabu gaul menyerap antusias para anggota dan masyarakat, sehingga dijadikan acara rutin tahunan kota Balikpapan”.

Hal tersebut di atas menunjukkan bahwa acara *rabu gaul* merupakan bentuk perilaku positif dari remaja yang bertujuan agar mampu bersosialisasi dengan anggota lain. Upaya untuk menjalin keakraban diwujudkan dalam bentuk kegiatan berkompetisi bakat antar anggota yang akhirnya dijadikan agenda rutin tahunan kota Balikpapan.

Pembahasan di dalam website oleh komunitas M-Cummunity (2011) menyatakan bahwa anggota geng *rabu gaul* terdiri dari berbagai macam umur (tidak membatasi usia) dan kalangan, mayoritas anggota gengnya adalah anak remaja berstatus siswa sekolah dan pekerja. Bahkan diungkapkan lebih jauh, jika anggotanya merupakan masih berstatus remaja, maka diharuskan adanya persetujuan secara tertulis dari orangtua agar remaja tersebut dapat dipercayakan menjadi anggota geng *rabu gaul* sesuai dengan kelompok bakat yang dipilihnya

Bentuk kegiatan geng *rabu gaul* tidak hanya sekedar berkumpul dan membuat keramaian di pinggir kota. Akan tetapi banyak kegiatan yang melibatkan kekompakan sesama anggota geng dan kepedulian terhadap lingkungan. Seperti yang diungkapkan Iva

(2012) di dalam websitenya bahwa ia “ingin menghapus stigma hura-hura dan kesan hidup mewah di komunitas ini yang terpenting adalah pertemanan”. Bentuk kegiatan yang dilaksanakan sekali setiap minggu di hari rabu malam antara lain latihan bakat, pertunjukkan aksi bakat, kompetisi bakat antar geng, serta kolaborasi kegiatan sosial misalnya mengumpulkan dana antar geng tiap bulan kemudian disumbangkan kepada pihak yang kurang mampu sesuai dengan kesepakatan geng.

Liputan yang diungkapkan oleh Balikpapan post (22: 2011) menyatakan terdapat ciri khas bagi anggota geng rabu gaul adalah diharuskan adanya pembedaan label antar geng, contoh pemberian stiker di kendaraan bagi geng mobil, motor, sepeda, *skyboard*, *otoped* dan *skywalk*. Penggunaan peniti pin bagi geng dance, photography, grafity, band dan modeling. Serta penggunaan topi atau kostum geng sebagai atribut yang wajib digunakan saat mengikuti acara *rabu gaul*.

Aturan yang diterapkan oleh anggota di setiap geng *rabu gaul* adalah pembatasan waktu berkumpul maksimal sampai pukul 22.00 WITA, setiap geng selalu menempati lokasi yang telah ditentukan, diwajibkan menggunakan kostum anggota geng rabu gaul, serta saling bertegur sapa sesuai dengan keidentikan anggota geng tertentu. Seperti halnya geng mobil, di dalam website komunitasnya, Sultan (2011) menyebutkan cara menyapa “khusus sesama anggota, salam sapanya menggeber gas tiga kali sedangkan untuk salam perkenalan dengan orang lain yakni membunyikan klakson mobil tiga kali, lain halnya geng seni yang termasuk di dalamnya dance dan band, salam sapa yang digunakan dikenal sebagai sebutan *tos gaul*, yang mereka ciptakan sendiri sebagai gaya baru menciptakan keakraban dalam

pergaulan. Selanjutnya adapun aturan yang telah disepakati oleh semua anggota geng *rabu gaul* yang diwakili ketuanya, bahwa adanya penerapan aturan hukuman wajib dikeluarkan dari geng jika terbukti melakukan pelanggaran hukum. (Kaltim post, 2011).

D. *Self-management* (Pengelolaan Diri) sebagai Suatu Teknik Konseling

Self-management (pengelolaan diri) adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik (Prijosaksono, 2001). *Self-management* (pengelolaan diri) merupakan suatu strategi yang masih relatif baru dalam dunia konseling: "*Self-management is a relative recent strategy in counseling*" (Cormier & Cormier, 2009: 249). Pengelolaan-diri baru muncul pada tahun 1970 dari tradisi konseling behavioral kontemporer setelah kaum behavioral memperhatikan pentingnya peranan kognisi terhadap terjadinya perubahan perilaku dan memberikan apresiasi terhadap kekuatan self-directed behavior (Martin, 1996).

Self-management (pengelolaan diri) merupakan suatu strategi kognitif behavioral. Anggapan dasarnya adalah bahwa setiap manusia memiliki kecenderungankecenderungan positif maupun negatif. Segenap perilaku manusia itu merupakan hasil dari proses belajar dalam merespons terhadap berbagai stimulus dari lingkungannya. Namun *self-management* (pengelolaan diri) menentang keras pandangan behavioral radikal yang mengatakan bahwa manusia itu sepenuhnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungannya. Secara tegas Cormier dan Cormier (2009: 397) mengatakan bahwa *self-management* (pengelolaan diri) bukanlah

suatu pendekatan yang sepenuhnya deterministik dan mekanistik yang menyingkirkan potensi konseli untuk membuat pilihan dan keputusan. Lebih lanjut dikatakan bahwa dalam proses belajar untuk menghasilkan perilaku itu aspek kognitif juga memiliki peranan penting terutama dalam mempertimbangkan berbagai tindakan yang hendak dilakukan, menentukan pilihan-pilihan tindakan itu, dan mengambil keputusan tindakan perilakunya. Atas dasar semua itu pula, maka strategi *self-management* (pengelolaan diri) justru memberikan posisi terhormat terhadap proses kognitif dan *self-regulated behavior*.

Ada beberapa asumsi dasar yang melandasi *self-management* (pengelolaan diri) sebagai strategi perubahan dan pengembangan perilaku dalam konseling yaitu:

- a. Pada dasarnya konseli memiliki kemampuan untuk mengamati; mencatat; dan menilai pikiran, perasaan, dan tindakannya sendiri.
- b. Pada dasarnya konseli memiliki kekuatan dan keterampilan yang dapat dikembangkan untuk menyeleksi faktor-faktor lingkungan.
- c. Pada dasarnya konseli memiliki kekuatan untuk memilih perilaku yang dapat menimbulkan rasa senang dan menjauhkan perilaku yang menimbulkan perasaan tidak senang.
- d. Penyerahan tanggung jawab kepada konseli untuk mengubah atau mengembangkan perilaku positifnya amat sesuai dengan kedirian konseli karena konselilah yang paling tahu, paling bertanggung jawab, dan dengan demikian paling mungkin untuk mengubah dirinya.

- e. Ikhtiar mengubah atau mengembangkan diri atas dasar inisiatif dan penemuan sendiri, membuat perubahan itu bertahan lama (Cormier & Cormier, 1985 ; Nye, 1975; Mayer, 1978; O'leary & O'Leary, 1977 dalam Martin, 1996).

Cormier (2009) mengemukakan bahwa manajemen diri berasal dari pembelajaran sosial dan teori-teori kognitif sosial yang mendasari pendekatan konseling perilaku kognitif (CBT). Muzakkir (2012) mengemukakan bahwa pendekatan konseling ini sangat penting karena akan memudahkan menentukan arah proses bimbingan konseling. Konseling perilaku kognitif merupakan sebuah pendekatan yang mengkombinasikan konseling kognitif dan konseling behaviorial, jadi secara konseptual konseling perilaku kognitif merujuk pada penggunaan secara kombinatorial perspektif kognitif dan perspektif perilaku sebagai pendekatan dalam praktik konseling.

Menurut Ellis (Corey, 2009: 276) konseling perilaku kognitif merupakan suatu pendekatan yang membantu konseli membedakan antara tujuan realistis dan tidak realistis dan mengajarkan konseli membedakan antara tujuan realistis dan tidak realistis dan mengajarkan konseli cara mengubah emosi dan perilaku disfungsional sehingga mereka menjadi lebih sehat. Ellis (Corey, 2009) berasumsi bahwa manusia didirikan dengan potensi untuk berfikir, baik itu berfikir secara rasional (lurus) dan tidak rasional (bengkok). Manusia juga memiliki kecenderungan untuk menjaga kelangsungan dirinya, kebahagiaan, berpikir, verbalisasi, penuh kasih berkomunikasi dengan yang lain serta terjadinya pertumbuhan dan aktualisasi diri. Mereka juga memiliki dorongan dari dalam dirinya untuk merusak diri sendiri, menghindar dari

memikirkan sesuatu, menunda-nunda, percaya pada tahayyul, dan menghindari adanya potensi pertumbuhan dan aktualisasi diri.

Selanjutnya Tarvis (Corey, 2009: 388) mengemukakan bahwa ada keterkaitan antara pikiran dan perilaku dalam pembentukan pola perilaku dan saling mempengaruhi satu sama lain serta tidak dapat dipisahkan. Pada pendekatan behavioral aktifitas kognitif tidak dibahas lebih lanjut, tanggapan pikiran seolah-olah disamakan dengan tanggapan perasaan. Namun dalam konseling perilaku kognitive belajar merukan sesuatu yang tidak bisa dipisahkan atau dilepaskan dari proses kognitif, sehingga pola pembentukan perilaku yang sebelumnya adalah stimulus-respon, maka dalam kognitif behavioral berubah menjadi rangkaian stimulus-kognisi-respon. Adapun tujuan dari Konseling perilaku kognitif menurut Derubeis & Beck (Corey, 2009: 288) adalah untuk mengubah cara berpikir konseli dengan menggunakan pikiran-pikiran otomatis untuk mencapai skema inti dan mulai memperkenalkan gagasan untuk restrukturisasi skema mereka. Hal ini dilakukan dengan mendorong konseli untuk mengumpulkan dan mempertimbangkan bukti-bukti yang mendukung keyakinan mereka.

Dattilio dan Freeman (Corey, 2009: 291) mengemukakan bahwa terapis kognitif bertujuan untuk mengajarkan konseli bagaimana menjadi terapis bagi dirinya sendiri. Biasanya terapis akan mengajarkan konseli mengenai sifat dan program dari masalah mereka, tentang proses terapi kognitif, dan bagaimana pikiran mempengaruhi emosi dan perilaku mereka. Proses pengajaran meliputi menyediakan informasi bagi konseli tentang bagaimana mempresentasikan masalah mereka dan

mencegah masalah itu terulang kembali. Oleh karena itu terapis atau konselor diharapkan mencari keyakinan yang dogmatis dalam diri konseli dan secara akurat mencoba menguranginya, sehingga tujuan utama dari terapi perilaku kognitif adalah meningkatkan kesadaran individu terhadap keyakinan irasional menjadi keyakinan yang lebih akurat, adaptif dan berbasis realitas.

Pada dasarnya konseling perilaku kognitif meyakini bahwa pola pikir manusia terbentuk melalui serangkaian *Stimulus-Kognisi-Respon* yang saling terkait dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses kognitif itulah yang menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berfikir, merasa dan bertindak. Oleh karena itu konseling perilaku kognitif merujuk pada program konseling yang menerapkan teknik-teknik konseling yang diambil dari pendekatan behavioris dan kognitif untuk menghasilkan perubahan perilaku pada diri konseli, atau dengan kata lain konseling perilaku kognitif mengacu pada metode ilmiah dan logis yang memberikan kesempatan pada individu untuk mengubah pola pikir, perasaan dan perilaku negatif menjadi positif.

Self-management (pengelolaan diri) merupakan suatu strategi kognitif behavioral karena segenap perilaku manusia itu merupakan hasil dari proses belajar dalam merespons terhadap berbagai stimulus dari lingkungannya. Namun *self-management* (pengelolaan diri) menentang keras pandangan behavioral radikal yang mengatakan bahwa manusia itu sepenuhnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungannya. Secara tegas Cormier dan Cormier (2009: 520) mengatakan bahwa *self-management* (pengelolaan diri) bukanlah suatu pendekatan yang sepenuhnya

deterministik dan mekanistik yang menyingkirkan potensi konseli untuk membuat pilihan dan keputusan. Lebih lanjut dikatakan bahwa dalam proses belajar untuk menghasilkan perilaku itu aspek kognitif juga memiliki peranan penting terutama dalam mempertimbangkan berbagai tindakan yang hendak dilakukan, menentukan pilihan-pilihan tindakan itu, dan mengambil keputusan tindakan perilakunya. Atas dasar semua itu pula, maka strategi *self-management* (pengelolaan diri) justru memberikan posisi terhormat terhadap proses kognitif dan *self-regulated behavior*.

Self-management (pengelolaan diri) adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik. Cormier (2009) mengemukakan bahwa *self management* (pengelolaan diri) merupakan suatu strategi yang masih relatif baru dalam dunia konseling: "*Self-management is a relative recent strategy in counseling*". Pengelolaan-diri baru muncul pada tahun 1970 dari tradisi konseling behavioral kontemporer setelah kaum behavioral memperhatikan pentingnya peranan kognisi terhadap terjadinya perubahan perilaku dan memberikan apresiasi terhadap kekuatan *self-directed behavior*.

Pengembangan dan penggunaan *self-management* (pengelolaan diri) (pengelolaan diri) dalam konseling pada mulanya dikembangkan oleh Williams dan Long. Beberapa pelopor dan penganjur, yang selanjutnya juga menjadi pengembang, strategi *self-management* (pengelolaan diri) adalah Meichenbaum dengan *self-instruction*-nya, Mahoney dan Thorensen dengan *self-control*-nya, serta Watson dan Tarp dengan *self direction*nya (Cormier, 2009).

Pada awal dikembangkannya *self-management* (pengelolaan diri), masih belum ada kesepakatan dari para pelopor sehingga istilah yang digunakan untuk menggambarkan teknik tersebut masih bervariasi. Sangat bervariasi istilah yang digunakan itu sempat menimbulkan kekaburan dan kebingungan terminologis. Hanya saja, para pakar konseling itu sepakat bahwa pada intinya menunjuk kepada strategi perubahan dan pengembangan perilaku yang sangat menekankan pada kemampuan individu untuk melakukannya sendiri dengan seminimal mungkin adanya arahan dari konselor, namun pada perkembangan-perkembangan selanjutnya terdapat kesepakatan untuk menggunakan istilah *self-management* (pengelolaan diri). Demikian pula Cormier (2009) memandang lebih tepat menggunakan istilah *self-management* (pengelolaan diri) itu karena:

- a. *Self-management* (pengelolaan diri) lebih menunjuk pada pelaksanaan dan penanganan kehidupan seseorang dengan menggunakan suatu keterampilan yang dipelajari.
- b. *Self-management* (pengelolaan diri) juga dapat menghindarkan konsep inhibisi dan pengendalian dari luar yang seringkali dikaitkan dengan konsep kontrol dan regulasi.

Menurut Cormier & Cormier (1985), ada beberapa asumsi dasar yang melandasi *self-management* (pengelolaan diri) sebagai strategi perubahan dan pengembangan perilaku dalam konseling yaitu:

- a. Pada dasarnya konseli memiliki kemampuan untuk mengamati; mencatat; dan menilai pikiran, perasaan, dan tindakannya sendiri.
- b. Pada dasarnya konseli memiliki kekuatan dan keterampilan yang dapat dikembangkan untuk menyeleksi faktor-faktor lingkungan.
- c. Pada dasarnya konseli memiliki kekuatan untuk memilih perilaku yang dapat menimbulkan rasa senang dan menjauhkan perilaku yang menimbulkan perasaan tidak senang.
- d. Penyerahan tanggung jawab kepada konseli untuk mengubah atau mengembangkan perilaku positifnya amat sesuai dengan kedirian konseli karena konselilah yang paling tahu, paling bertanggung jawab, dan dengan demikian paling mungkin untuk mengubah dirinya.
- e. Ikhtiar mengubah atau mengembangkan diri atas dasar inisiatif dan penemuan sendiri, membuat perubahan itu bertahan lama.

Dalam *self-management* (pengelolaan diri) anggapan bahwa konseli merupakan individu yang dapat belajar atau mengarahkan diri sendiri sangat ditonjolkan. Penekanan pada kemampuan dan tanggungjawab konseli itu tampak dari definisi-definisi yang dikemukakan oleh para pakarnya. Mahoney dan Thorensen (Cormier, 2009) mendefinisikan: *"Behavioral self-management refers to that affect an individual's behavior"*. Shetton (Cormier, 2009) mendefinisikan: *"Behavior self-management refers to behavior which allows clients to assume responsibility for their own actions through the manipulation of external or internal events"*. Adapun Cormier (2009) menambahkan suatu tekanan pada aspek prosesnya, proses konseli mengarahkan dan mengubah perilakunya; dengan

mendefinisikan: "*Self-management is a strategy in which clients direct their own behavior change with any one therapeutic technique or a combination techniques*". Agar *self-management* (pengelolaan diri) dapat berlangsung dengan efektif, Cormier (2009) menekankan pentingnya konseli untuk memanipulasi variabel-variabel internal atau eksternal untuk menuju tercapainya perubahan yang diinginkan. Ditekankan juga di sini bahwa meskipun konselor dapat melakukan prosedur-prosedur *self-management* (pengelolaan diri) untuk konseli, namun sebaiknya konselilah yang melakukannya sendiri dengan sedikit mungkin bantuan dari konselor.

Kanfer (Nurzakiyah, 2011) membedakan antara prosedur-prosedur yang dikelola oleh konselor (*counselor-managed procedures*), di mana sebagian besar kerja terapeutik terjadi selama wawancara dan perubahan terapeutik terjadi di akhir konseling, (dengan prosedur-prosedur yang dikelola oleh diri sendiri, dalam hal ini oleh konseli (*self-managed or client-managed procedures*), di mana kerja terapeutik dan perubahan terapeutik terjadi di antara sesi-sesi konseling. Dari definisi-definisi yang telah dipaparkan di atas, tampak jelas bahwa dalam *self-management* (pengelolaan diri) pengubahan perilaku dilakukan oleh konseli yang bersangkutan, bukan banyak diarahkan, apalagi dipaksakan, oleh konselor. Oleh sebab itu, perubahan-perubahan perilaku banyak terjadi selama dan di antara sesi-sesi konseling. Dalam menggunakan strategi *self-management* (pengelolaan diri) untuk mengubah perilaku, konseli berusaha mengarahkan perubahan perilakunya dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau mengadministrasikan konsekuensi-konsekuensi. Dalam menggunakan strategi *self-management* (pengelolaan diri), di samping konseli dapat

nencapai perubahan perilaku sasaran yang diinginkan juga dapat berkembang kemampuan *self-management* (pengelolaan diri).

E. Penelitian yang Relevan

Menurut Schneiders (Mu'tadin, 2002) menjelaskan bahwa penyesuaian sosial merupakan penyesuaian diri yang melibatkan aspek khusus dari kelompok sosial yang meliputi aspek keluarga, sekolah dan masyarakat. Kenakalan remaja *anggota rabu gaul* dipengaruhi oleh kelompok sosial terutama masyarakat, dalam penelitian ini adalah pergaulan remaja. Pengaruh pergaulan terlihat sangat dominan bagi perilaku remaja yang sering muncul, contohnya; tingginya rasa solidaritas, remaja sering membuang-buang waktu hanya untuk berkumpul bersama dengan teman.

Penelitian yang relevan dilakukan oleh Ditia dan Muhari tahun 2009 dengan judul penerapan strategi konseling *self-management* (pengelolaan diri) untuk mengurangi perilaku agresi, yang diberlakukan kepada 7 orang siswa kelas XI. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologi, observasi, dan wawancara. Hasil analisis data menyatakan terdapat penurunan perilaku agresi antara sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Maka penelitian dari ditia dan Muharani menunjukkan bahwa penerapan strategi *self management* (pengelolaan diri) dapat digunakan untuk membantu menurunkan perilaku agresi. Temuan lain

menyatakan, siswa dapat melaksanakan strategi *self management* (pengelolaan diri) dengan baik dan mereka senang melaksanakan strategi konseling tersebut.

Sementara penelitian yang dilakukan pula oleh Sunahwa dan Hadi Warsito tahun 2011 dengan judul penggunaan strategi *self-management* (pengelolaan diri) untuk meningkatkan penyesuaian diri di lingkungan pesantren diterapkan kepada 7 siswa kelas VII. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa strategi *self management* (pengelolaan diri) dapat meningkatkan penyesuaian diri di lingkungan pesantren.

Masalah lain yang diteliti untuk membuktikan bahwa *self-management* merupakan perlakuan yang baik untuk membantu merubah perilaku negatif adalah penelitian dari Wijayanti C dan Muhari tahun 2010 dengan subjek penelitian 6 siswa kelas VIII yang memiliki tingkat kebiasaan bermain *video games* tinggi. Hasil penelitian Menyatakan bahwa bahwa ada penurunan kebiasaan bermain video games antara sebelum dan sesudah penerapan konseling kelompok dengan strategi *self-management* (pengelolaan diri).

Hal ini membuktikan bahwa penerapan *self-management* (pengelolaan diri) dapat membantu seseorang yang mempunyai berbagai masalah perilaku yang kurang baik (negatif) menjadi mampu merubah dirinya menjadi lebih baik (positif).

F. Kerangka Pikir

Rabu gaul adalah trend baru bagi remaja untuk bersosialisasi dengan teman-teman sebayanya. Dimana remaja meluangkan banyak waktu dengan teman-teman lebih banyak daripada dengan orangtuanya. *Rabu gaul* juga membedakan beberapa

kelompok sosialnya, perbedaan tersebut terlihat dari masing-masing karakteristik kegiatan yang dilakukan. Mayoritas yang terdapat di *rabu gaul* antara lain kelompok geng motor, geng mobil, geng sepeda, geng dance, geng fotografi, geng skybord, geng ladies, geng café, dan geng bola.

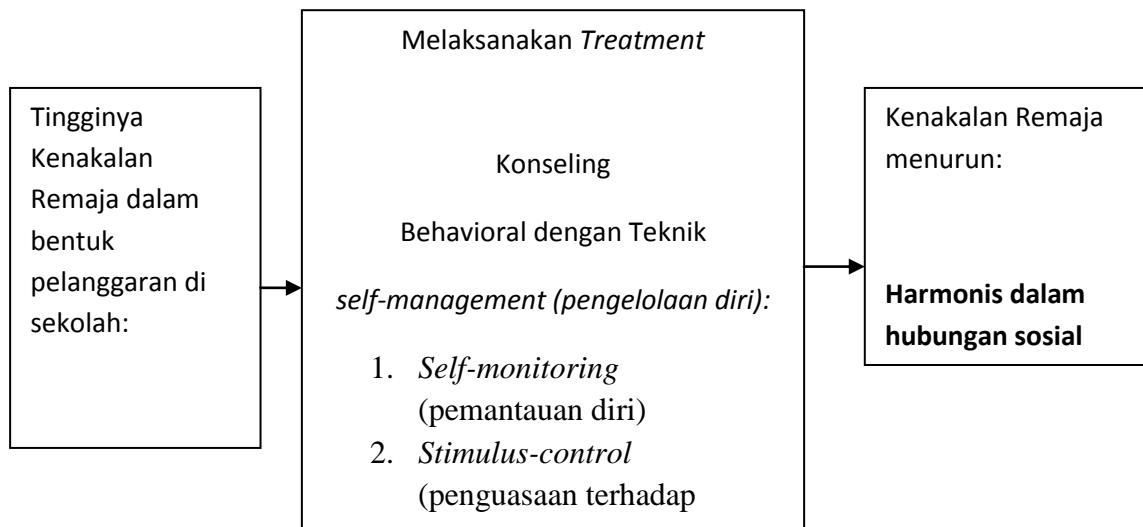
Kelompok-kelompok tersebut berkumpul di satu lokasi pusat perhatian masyarakat. Kelompok-kelompok kecil ini bergabung menjadi kelompok besar yang disebut sebagai geng *rabu gaul*. Interaksi sosial yang dilakukan remaja dalam kegiatan *rabu gaul*, melibatkan individu secara utuh baik secara fisik maupun psikologis. Proses psikologis sangat dominan mempengaruhi perilaku remaja, bahkan belakangan ini permasalahan yang belum terselesaikan di acara *rabu gaul* menjadi penyebab meningkatnya perkelahian remaja di sekolah.

Kuatnya pengaruh kelompok *rabu gaul* secara langsung maupun tidak langsung dapat membentuk perilaku remaja. Hal tersebut dapat tercermin dari sikap dan perilaku remaja di sekolah. Beberapa remaja di sekolah menjadi aktif melakukan pelanggaran, perilaku yang sering nampak adalah perkelahian karena secara umum mereka ingin menjadi pusat perhatian dan ingin terlihat eksis setelah merasa menang dari perkelahian.

Salah satu penyebab perkelahian yang terjadi di sekolah karena masih adanya dendam pribadi maupun kelompok yang belum terselesaikan di acara *rabu gaul*. Perilaku yang memicu perkelahian seperti; sering mengolok, salah paham, tidak sengaja menyenggol saat perpapasan, ingin ikut membalaskan dendam teman, dan ingin terlihat hebat. Perilaku perkelahian tersebut merupakan bentuk pelanggaran tata

tertib di sekolah. Karena merasa secara psikologi masalah tersebut belum terselesaikan, beberapa remaja yang menjadi siswa masih sering mengulang perkelahian di sekolah. Kejadian tersebut dijadikan pelanggaran kategorikan berat oleh tim tatib dan harus di referal ke tenaga ahli, dalam penelitian ini tenaga ahli merupakan guru BK.

Banyaknya pelanggaran berat terutama perkelahian remaja karena adanya perselisihan yang merupakan kenakalan remaja yang dilakukan di sekolah, membuat guru BK di SMA Negeri 8 Balikpapan memberikan bantuan yang sesuai dan cocok, dalam penelitian ini dipaparkan pemberian bantuan yang diberikan dalam bentuk konseling behavioal dengan teknik *sef-management* (pengelolaan diri). *Self-management* (pengelolaan diri) membantu siswa secara disiplin dan terarah mengelola dirinya sendiri melalui pengamatan sikap diri sendiri (*self-monitoring*), penguasaan terhadap rangsangan (*self-control*), dan reinforcement yang positif (*self-reward*). Melalui konseling behavioal dengan teknik *sef-management* (pengelolaan diri) ini diharapkan dapat menurunkan tingkat perkelahian yang merupakan kenakalan remaja. Penggunaan berbagai teknik digunakan untuk mengubah sikap. Secara ringkas kerangka pikir ini dapat dilihat pada skema berikut ini:



Gambar 2.1. Skema Kerangka Pikir

G. Hipotesis

Hipotesis berfungsi sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan yang sedang dihadapi, karena hipotesis merupakan pengarah dalam penelitian. Jadi dalam penelitian ini penulis dapat merumuskan hipotesis sebagai berikut:

“Ada pengaruh penerapan konseling behavioral dengan teknik *self-management* terhadap kenakalan remaja anggota *rabu gaul* di SMA Negeri 8 Balikpapan”

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen untuk menguji pengaruh suatu variabel terhadap variabel yang lain. Penelitian yang digunakan di sini adalah penelitian *Pre-Experimental Designs* yang mengkaji pengaruh penerapan konseling behavioral teknik *self-management* (pengelolaan diri) terhadap kenakalan remaja anggota *rabu gaul* di SMA Negeri 8 Balikpapan.

2. Desain Penelitian

Desain eksperimen yang digunakan adalah *One-group Pretest-Posttest Design*. Desain ini digambarkan sebagai berikut:

<i>PRE TEST</i>	<i>TREATMENT</i>	<i>POST TEST</i>
O_1	X	O_2

Keterangan :

O_1 = Pengukuran pertama sebelum diberi perlakuan

X = Treatment atau perlakuan (penerapan konseling kelompok teknik *self-management*).

O_2 = Pengukuran ke dua setelah diberi perlakuan

Tuckman (1999: 162)

Desain penelitian eksperimen dilakukan dengan cara melakukan tes awal (*pre test*), setelah melakukan perlakuan khusus berupa konseling behavioral teknik *self-management* (pengelolaan diri) selanjutnya memberikan tes akhir (*post test*) dengan test yang sama. Hasil kedua tes dibandingkan (diuji perbedaannya). Perbedaan yang berarti (signifikan) antara kedua hasil tes tersebut (*pre test-post test*), menunjukkan pengaruh dari perlakuan yang diberikan.

Prosedur pelaksanaan penelitian yaitu mulai dari tahap perencanaan, *pre test*, pemberian perlakuan berupa konseling behavioral teknik *self-management* (pengelolaan diri) kemudian *post test*. Adapun prosedur pelaksanaannya sebagai berikut:

1. Identifikasi subjek penelitian, yaitu mengidentifikasi siswa yang terpilih sebagai sampel dalam penelitian.

2. Identifikasi Tujuan. Kegiatan mengidentifikasi tujuan meliputi, perumusan tujuan-tujuan umum yang akan dicapai dalam penerapan konseling behavioral teknik *self-management* (pengelolaan diri) untuk mengatasi kenakalan remaja.
3. *Pre Test*. Setelah teridentifikasi kelompok siswa yang menjadi sampel penelitian dilaksanakan *pre test* terhadap sampel penelitian berupa pemberian angket penelitian berisi item-item kenakalan remaja.
4. Penyusunan perangkat perlakuan. Penyusunan perangkat perlakuan berupa konseling behavioral teknik *self-management* (pengelolaan diri) yang diharapkan dapat diterapkan kepada siswa dalam mengatasi kenakalan remaja di sekolah.
5. Penyusunan skenario pelaksanaan konseling kelompok. Penyusunan panduan umum yang memuat tujuan, tahap persiapan, mekanisme pelaksanaan konseling behavioral teknik *self-management* (pengelolaan diri), peran peneliti (konselor), siswa, dan alokasi waktu.
6. Memberikan pelatihan konseling kelompok kepada guru bimbingan dan konseling di sekolah dengan teknik *self-management* (pengelolaan diri) sebelum mengadakan konseling kelompok kepada siswa. Hal ini dilakukan agar guru bimbingan konseling melakukan keseragaman langkah-langkah pada konseling kelompok teknik *self-management* (pengelolaan diri) agar hasil yang diinginkan pada siswa dapat maksimal.
7. Uji coba. Uji coba ahli dimaksudkan untuk menilai kelayakan bentuk dan isi sebagai bahan pemberian penilaian kepada subjek kemudian diikuti dengan uji coba angket sebagai masukan untuk perbaikan instrumen.

8. Pemberian konseling behavioral teknik *self-managenemt* (pengelolaan diri) terhadap sampel penelitian.
9. *Post test*, pelaksanaan *post test* berupa pemberian angket penelitian berisi pertanyaan tentang kenakalan remaja seperti halnya saat *pre test* untuk mengetahui peningkatan yang terjadi setelah diberi perlakuan.
10. Analisis Hasil *Pre test* dan *Pos test*, menganalisa antara hasil *pre test* dan *pos test* dengan bantuan komputer program SPSS versi 18.

B. Variabel dan Definisi Operasional

Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu konseling behavioral dengan teknik *self-management* (pengelolaan diri) sebagai variabel bebas (independen) dan kenakalan remaja sebagai variabel terikat (dependen). Agar variabel penelitian dapat diukur sekaligus untuk menyamakan persepsi terhadap kedua variabel, maka dikemukakan definisi operasional kedua variabel yaitu:

1. Konseling behavioral dengan teknik *self-management* (pengelolaan diri) adalah metode konseling yang dilakukan konselor dengan cara pengelolaan diri (*self-management* (pengelolaan diri), dimana konseli dituntut bisa menerapkan keterampilan untuk mengatur diri sendiri dan di sekitar yang mempengaruhi tingkah lakunya sendiri melalui Teknik pemantauan diri (*self-monitoring*), penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus-control*), reinforcement yang positif

(*self-reward*). Hal tersebut diterapkan agar tercipta pengaruh positif, memberi motivasi dan dapat terinspirasi pada perilaku yang berhasil dilaksanakannya dan mampu meningkatkan dirinya menjadi lebih baik dalam menjalani kehidupan yang harmonis bersama kelompoknya dan lingkungannya.

2. Kenakalan remaja merupakan suatu tindakan anak muda yang dapat merusak dan mengganggu, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain. Hal tersebut dapat dilihat dengan macam kenakalan remaja antara lain kenakalan biasa (berkelahi, meninggalkan pelajaran tanpa izin, terlambat masuk sekolah). kenakalan yang menjurus pada pelanggaran dan kejahatan (mengambil barang tanpa dikembalikan/mencuri). kenakalan khusus (merokok, hubungan seks sebelum menikah, ikut organisasi terlarang). Penelitian ini memfokuskan pada kenakalan remaja dalam bentuk perkelahian yang merupakan bentuk kenakalan biasa.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Berdasarkan studi pendahuluan dan melalui data dari guru bimbingan dan konseling, maka populasi diambil dari siswa yang melakukan pelanggaran perkelahian kategori berat di sekolah. Siswa yang dimaksud adalah remaja yang termasuk dalam anggota kegiatan *rabu gaul*.

Tabel 3.1 Penyebaran Siswa yang Menjadi Populasi

No	Kelas	Jumlah Siswa
----	-------	--------------

1	XI IPA 1	1
2	XI IPA 2	1
3	XI IPA 3	1
4	XI IPA 4	2
5	XI IPS 1	2
6	XI IPS 2	2
7	XI IPS 3	3
8	XI IPS 4	2
Jumlah		14

2. Sampel

Pengertian "Sampel adalah sebagian populasi yang diteliti" (Arikunto, 1996: 117). Jadi, sampel merupakan bagian dari populasi yang dapat mewakili populasi itu sendiri. Untuk menentukan jumlah sampel yang akan diambil pada penelitian ini, peneliti mengacu pada pendapat Arikunto (2002: 112) yaitu "jika subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi". Margono (2010: 121) mengemukakan bahwa sampel adalah "sebagian bagian dari populasi yang diambil dengan cara tertentu". Senada dengan itu Sudjana (2005: 6) mengemukakan bahwa sampel adalah "sebagian yang diambil dari populasi).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa sampel adalah sebagian bagian dari populasi yang diambil. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Sugiyono (2011: 68) mengemukakan bahwa *purposive*

sampling adalah “teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”. *Proposive sampling* dikenal juga dengan *sampling pertimbangan*, adalah teknik *sampling* yang digunakan peneliti jika peneliti mempunyai pertimbangan-pertimbangan tertentu berupa kriteria-kriteria di dalam pengambilan sampelnya atau penentuan sampel untuk tujuan tertentu dan dilakukan secara sengaja. Berdasarkan dari pendapat tersebut maka penelitiannya merupakan penelitian populasi yang disebut dengan *sampling total* dengan menggunakan metode *purposive sampling*.

D. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini peneliti menggunakan metode skala yang digunakan untuk pengumpulan data. Skala psikologis sebagai alat ukur memiliki karakteristik khusus yang membedakannya dari berbagai bentuk alat pengumpul data lainnya. Menurut Azwar (2005: 4) karakteristik sebagai alat ukur psikologi adalah:

- 1) Stimulusnya berupa pertanyaan atau pernyataan yang tidak langsung mengungkapkan atribut yang hendak diukur, melainkan mengungkapkan indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan, artinya meskipun subjek memahami pertanyaan atau pernyataan yang diberikan, tetapi subjek tidak mengetahui arah jawaban yang dikehendaki dari pertanyaan yang diajukan sehingga jawaban subjek sangat bergantung pada interpretasi subjek terhadap pertanyaan tersebut.

- 2) Skala psikologis selalu terdiri atas banyak item, karena atribut psikologi diungkap secara tidak langsung melalui indikator-indikator perilaku, sedangkan indikator perilaku diterjemahkan dalam bentuk-bentuk item. Jawaban subjek terhadap satu item baru merupakan sebagian dari banyak indikasi atribut diukur, sedangkan kesimpulan akhir baru dapat dicapai bila semua item telah dijawab oleh subjek.
- 3) Jawaban subjek tidak diklasifikasi sebagai jawaban “benar” atau “salah”. Semua jawaban dapat diterima sepanjang diberikan secara jujur dan sungguh-sungguh.

Model skala yang digunakan pada kenakalan siswa ini adalah model skala Rensis dengan rentang nilai 1 – 5 (Sugiyono, 2011: 135), dilengkapi dengan lima pilihan jawaban yaitu: SS : Sangat Sesuai, S: Sesuai R : Ragu-ragu, TS : Tidak Sesuai dan STS : Sangat Tidak Sesuai. Untuk pembobotan angket dalam penelitian ini seperti pada tabel berikut:

Tabel 3.2 Pembobotan Angket Kenakalan Remaja

Pilihan Jawaban	Bobot Penilaian	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai (SS)	1	5
Sesuai (S)	2	4
Ragu-ragu (R)	3	3
Tidak Sesuai (TS)	4	2
Sangat Tidak Sesuai (STS)	5	1

Respon positif terhadap item *favorable* akan diberi skor lebih tinggi dibandingkan dengan respon negatif. Sebaliknya, respon positif pada item *unfavorable* akan diberi skor lebih rendah dibandingkan respon negatif, dengan rentang skor satu sampai lima (Azwar, 2005: 26).

Uji validitas dan uji reabilitas digunakan agar suatu instrumentasi dalam mengukur dapat secara cermat atau tepat untuk apa yang harus diukur. Uji validitas dan uji reabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program SPSS 18.0

E. Manipulasi Variabel Bebas

Penyusunan buku panduan dilakukan bersama-sama dengan guru Bimbingan dan Konseling yang ada di sekolah. Penyusunan buku panduan ini di dasarkan pada data-data yang tersedia di sekolah dan atas beberapa masukan dari tenaga profesional Bimbingan dan Konseling. Dengan adanya buku panduan ini diharapkan dapat mempermudah proses konseling yang akan diberikan terhadap remaja yang mengalami masalah yang memerlukan penggunaan teknik *self-management* (pengelolaan diri).

Berikut ini adalah informasi yang terdapat pada buku panduan mengenai konseling behavioral dengan teknik *self-management* (pengelolaan diri):

1. Kegiatan Pra Konseling Kelompok

Siswa yang mengalami masalah kenakalan remaja, dapat direferal ke guru bimbingan dan konseling di sekolah, dengan berbagai himpunan data dokumentasi yang perlu disertakan sebagai bahan untuk pemberian *treatment*, antara lain:

- a. Catatan referral
- b. Catatan kejadian siswa
- c. Catatan observasi
- d. Kartu konseling siswa
- e. Buku pribadi siswa

2. Kegiatan Pemberian *Treatment*

Setelah melakukan *Pret-tes*, maka konselor melakukan konseling kelompok teknik *self-management* (pengelolaan diri). Sebelum melakukan konseling kelompok, konselor mengumpulkan seluruh anggota kelompok di tempat yang telah ditetapkan. Dalam konseling kelompok, posisi konselor adalah sebagai fasilitator

- a. Tahap Pembentukan
- b. Tahap peralihan
- c. Tahap Kegiatan teknik *self-management* (pengelolaan diri)
 - a) Melaksanakan Pemantauan diri (*self-monitoring*)
 - b) Melaksanakan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus-control*)

c) Melaksanakan reinforcement yang positif (*self-reward*)

d. Tahap Pengakhiran

3. Tahap Pasca Konseling Kelompok

Konselor mengadakan *post-test* setelah melakukan konseling kelompok dan dengan memperhatikan himpunan data dari sumber lainnya seperti:

- a. Observasi guru di dalam kelas terhadap siswa
- b. Observasi petugas tata tertib di sekolah terhadap siswa
- c. Observasi konseling kelompok guru BK di sekolah terhadap perkembangan program *self-management* (pengelolaan diri) siswa.

Secara terperinci, skenario konseling kelompok teknik *self-management* (pengelolaan diri) dapat dilihat dalam lampiran 10.

F. Instrumen Penelitian

Ada dua jenis instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu bahan perlakuan dan instrumen pengumpulan data.

1. Bahan Perlakuan

Bahan perlakuan yang dimaksud di sini adalah bahan informasi untuk siswa (berisi alasan mengadakan konseling behavior teknik *self-management* (pengelolaan diri), tujuan siswa mengikuti konseling behavior teknik *self-management* (pengelolaan diri), prosedur

yang mesti dilakukan siswa dalam pelaksanaan konseling behavior teknik *self-management* (pengelolaan diri), dan alasan siswa harus berpartisipasi aktif dalam kegiatan konseling behavior teknik *self-management* (pengelolaan diri).

2. Instrumen

Instrumen yang dimaksudkan di sini adalah alat yang digunakan untuk mengungkap data tentang kenakalan remaja. Untuk memperoleh data yang diharapkan, maka penelitian ini menggunakan satu instrumen pengumpulan data berupa skala kenakalan remaja. Instrumen ini dimaksudkan untuk memperoleh data variabel Y mengenai kenakalan remaja. Instrumen berupa skala kenakalan siswa ini disebarkan pada sampel penelitian untuk memperoleh gambaran kenakalan remaja di sekolah.

Sebelum instrumen disebarkan pada sampel penelitian terlebih dahulu diadakan uji lapangan guna mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas instrumen dan instrumen tersebut divalidasi oleh dosen Validator I dan Validator II yaitu Dr. Purwaka Hadi, M.Si dan Drs. Kulasse Kanto, M.Pd. dengan saran-saran perbaikan berupa penyesuaian kisi-kisi dengan definisi operasional, menyederhanakan isi dari sub variabel menjadi variabel, melengkapi instruksi pengisian skala serta meninjau kembali indikator yang sama dan memperbaiki kalimat agar lebih mudah dimengerti remaja. Hasil validasi dari validator I dan Validator II menunjukkan bahwa 15,4% dari total pernyataan yaitu 8 dari 52 pernyataan harus di perbaiki kosa kata dan kesempurnaan makna. Dengan rincian perbaikan antara lain; indikator eksistensi diri terdapat 3,8% (pernyataan no.1 dan 42), solidaritas 5,8%

(pernyataan no.13, 4, 28), kontrol diri 1,9% (pernyataan no.18) dan kondisi emosi 3,8% (pernyataan no.9, 19)

Setelah instrumen dinyatakan layak, merevisi dan melakukan perbaikan kalimat yang digunakan atas saran-saran validator ahli maka diadakan uji coba instrumen yang dilakukan pada siswa SMA Negeri 8 Balikpapan sebanyak 20 orang. Dari hasil uji coba maka diketahui ada pernyataan tidak valid sebanyak 36,5% yaitu 19 pernyataan, antara lain didalam indikator eksistensi diri 13,5% (pernyataan no 1, 11, 21, 32, 42), solidaritas 7,7% (pernyataan no. 3, 14, 23, 52), persaingan 5,8% (pernyataan no. 5, 15, 26), kontrol diri 7,7% (pernyataan no. 8, 17, 28), kondisi emosi 3,8% (pernyataan no.29, 40) (*lampiran 1 dan 2*).

a. Uji validitas instrumen

Uji validitas adalah ketepatan atau kecermatan suatu instrumen dalam mengukur apa yang harus diukur. Uji validitas dilakukan dengan bantuan program SPSS 18,0.

Setelah nilai r_{hitung} diperoleh, kemudian dikonsultasikan dengan pengujian signifikansi dengan kriteria r_{tabel} pada tingkat signifikansi 0,05 dengan uji 1 sisi. Jika nilai positif dan $r_{hitung} \geq r_{tabel}$, maka item dapat dinyatakan valid. Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$, maka item dinyatakan tidak valid dan tidak akan digunakan.

Setelah nilai r_{hitung} diperoleh, kemudian dikonsultasikan dengan pengujian signifikansi dengan kriteria r_{tabel} pada tingkat signifikansi 0,05 dengan uji 1 sisi. Jika nilai

positif dan $r_{hitung} \geq r_{tabel}$, maka item dapat dinyatakan valid. Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$, maka item dinyatakan tidak valid dan tidak akan digunakan.

Hasil uji validitas instrumen kenakalan remaja anggota *rabu gaul* dengan menggunakan bantuan pengolahan komputer program SPSS 18,0 ditemukan bahwa dari 52 item pernyataan, yang tidak valid sebanyak 19 item karena jika dikonsultasikan dengan nilai tabel *product moment* pada signifikansi 0,05. Nilai r_{tabel} yang didapat adalah 0,423 (Priyatno, 2009: 216). Output diperoleh nilai item yang kurang dari r_{tabel} 0,423 adalah item 1 (0,135), item 2 (0,200), item 3 (0,217), item 5 (0,335), item 8 (0,245), item 11 (0,250), item 14 (0,054), item 15 (0,135), item 17 (0,200), item 21 (0,274), item 23 (0,200), item 26 (0,004), item 28 (0,095), item 29 (0,052) item 32 (0,063), item 40 (0,201), item 42 (0,177), item 47 (0,331), dan item 52 (0,076). Sehingga instrumen setelah uji validitas sebanyak 33 item pernyataan dinyatakan valid dan 19 item dinyatakan tidak valid dan tidak digunakan (Lampiran 6).

b. Uji Reliabilitas instrumen

Uji reliabilitas instrumen dilakukan untuk mendapatkan tingkat ketepatan alat pengumpul data instrumen yang digunakan. Uji reliabilitas instrumen dilakukan dengan bantuan program SPSS 18,0

Hasil uji reliabilitas dengan menggunakan bantuan pengolahan komputer program SPSS 18,0 diperoleh hasil nilai *alpha* 0,900. Jika diinterpretasikan nilai koefisien reliabilitas tes ($r_{11}(\alpha)$) menggunakan kategori Priyatno (2009: 172) berikut:

$$0,80 < r_{11}(\alpha) \leq 1,00 : \text{Reliabilitas baik/tinggi}$$

$0,70 < r_{11}(\alpha) \leq 0,80$: reliabilitas dapat diterima/sedang

$r_{11}(\alpha) \leq 0,20$: reliabilitas kurang baik/rendah

Karena *alpha* 0,900 lebih dari 0,80 maka reliabilitas dikategorikan baik/tinggi dengan jumlah item 52 pernyataan. (Lampiran 6)

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif dan statistik inferensial dengan menggunakan uji Wilcoxon untuk pengujian hipotesis.

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif untuk menggambarkan kenakalan siswa sebelum pre-test dan sesudah pre-test berupa konseling behavioral teknik *self-management* (pengelolaan diri). Untuk keperluan tersebut, maka dibuatkan tabel distribusi frekuensi dengan persentase dengan bantuan program SPSS 18,0.

Guna memperoleh gambaran umum tentang kenakalan siswa di SMA Negeri 8 Balikpapan sebelum dan setelah perlakuan berupa konseling behavioral teknik *self-management* (pengelolaan diri), untuk keperluan tersebut, maka dilakukan perhitungan rata-rata skor variabel dengan bantuan program SPSS 18,0.

Pemberian interpretasi tingkat kenakalan remaja siswa dibuatkan kategorisasi kenakalan remaja berdasarkan rumus ketetapan sebagai berikut:

$$X \leq M + 1,5 SD$$

Sangat tinggi

$M + 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 1,5 \text{ SD}$	Tinggi
$M - 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 0,5 \text{ SD}$	Sedang
$M - 1,5 \text{ SD} < X \leq M - 0,5 \text{ SD}$	Rendah
$X \leq M - 1,5 \text{ SD}$	Sangat Rendah

(Azwar, 2005: 108)

Penyusunan kategori kenakalan remaja siswa diketahui bahwa mean ideal dari kuesioner kenakalan remaja siswa adalah 99 yang diperoleh dari nilai maksimal ideal 165 dijumlahkan nilai minimal ideal 33 sehingga menghasilkan 198. $\frac{1}{2}$ dari 198 adalah mean ideal = 99, sedangkan standar deviasi ideal diperoleh dari $\frac{1}{3}$ mean ideal = 33 sehingga menghasilkan harga kriteria kategorisasi seperti $99 + 33 = 132 + 1,5 (33) = 149$ sehingga menghasilkan kategori sangat nakal. Untuk lebih jelasnya hasil yang diperoleh dapat dilihat dalam Tabel 3.4 berikut ini.

Tabel 3.4 Kriteria Kategorisasi Skala Kenakalan Remaja Siswa

Interval	Kategori
$149 \geq$	Sangat Tinggi
116 – 149	Tinggi
82 – 116	Sedang
49 – 82	Rendah

≤ 49	Sangat Rendah
-----------	---------------

2. Analisis Statistik Inferensial

Analisis statistik inferensial bertujuan untuk menguji kebenaran hipotesis yang diajukan dalam penelitian. Statistik inferensial yang digunakan adalah statistik non parametrik. Analisis inferensial dilakukan untuk melihat apakah ada perbedaan tingkat kenakalan siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan konseling behavior dengan teknik *self-management* (pengelolaan diri) yang dilakukan dengan uji Wilcoxon. Uji hipotesis di dalam tesis ini, peneliti menggunakan *uji Wilcoxon*, dimana merupakan prosedur yang memperhitungkan besar selisih-selisih antara nilai-nilai hasil pengamatan dan median hipotesis. Menurut Tiro (Wilcoxon, 1945) untuk menggunakan prosedur ini, yang dikenal sebagai *uji peringkat bertanda Wilcoxon* atau dengan singkat *uji Wilcoxon*, kita mula-mula mengurutkan selisih tersebut menurut peringkat berdasarkan nilai mutlaknya masing-masing.

Untuk menguji hipotesis ada tidaknya penurunan kenakalan remaja pada siswa di SMA Negeri 8 Balikpapan setelah diberi perlakuan berupa konseling behavioral teknik *self-management* (pengelolaan diri), maka dirumuskan hipotesis yang disesuaikan dengan uji hipotesis yang digunakan. Adapun uji hipotesisnya sebagai berikut:

H_o : Tidak ada pengaruh penerapan konseling behavior teknik *self-management* (pengelolaan diri) terhadap kenakalan remaja anggota *rabu gaul* siswa SMA Negeri 8 Balikpapan.

H_1 : Ada pengaruh penerapan konseling behavior teknik *self-management* (pengelolaan diri) terhadap kenakalan remaja anggota *rabu gaul* siswa SMA Negeri 8 Balikpapan.

Kriteria pengujian hipotesis adalah terima H_0 jika $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ dan tolak H_0 jika $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ pada taraf signifikansi 0,05 dengan derajat kebebasan (N-1) dan sebaliknya, diterima H_1 apabila $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ pada taraf signifikansi 0,05 dengan derajat kebebasan (N-1). Proses analisis data penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 18,0.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini berisi uraian tentang hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian. Penelitian yang dilaksanakan di SMA Negeri 8 Balikpapan bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan konseling behavioral dengan teknik *self-management* terhadap kenakalan remaja anggota *rabu gaul* di SMA Negeri 8 Balikpapan. Penelitian ini dilakukan secara eksperimen melalui kegiatan konseling kelompok.

A. Gambaran Pelaksanaan Konseling Behavioral dengan Teknik *Self-Management*

Penerapan konseling behavioral dengan teknik *self-management* (pengelolaan diri) untuk mengatasi kenakalan remaja anggota *rabu gaul* dilakukan sebanyak 10 kali pertemuan/perlakuan dengan uraian: 1 kali *pretest*, 1 kali pertemuan pembentukan kelompok, 7 kali perlakuan konseling behavioral dan 1 kali *postes*. Hasil penelitian tersebut disajikan dalam bentuk analisis statistik deskriptif, analisis observasi dan analisis statistik inferensial dengan Uji Wilcoxon dengan menggunakan bantuan program *Statistical Product for Service Solution Version 18* (SPSS 18) untuk menguji hipotesis.

Sebelum melaksanakan konseling kelompok dengan teknik *self-management* (pengelolaan diri), peneliti mempersiapkan diri dengan mempelajari himpunan data

dari tim tatib, wali kelas, guru mata pelajaran, catatan kejadian, dan buku pribadi siswa. Data tersebut nantinya akan dipergunakan pemimpin kelompok untuk membantu anggota kelompok saat pelaksanaan konseling kelompok. Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self-management* (pengelolaan diri) yang diberikan kepada subjek penelitian dilaksanakan sebanyak 7 kali perlakuan dan 1 kali pertemuan pembentukan. Disetiap pertemuan konseling kelompok, peneliti di dampingi oleh Ibu Anting Pramusekar, S.Pd selaku guru BK lainnya untuk membantu penilaian observasi dari aspek-aspek konseling kelompok dengan teknik *self-management* (pengelolaan diri).

Sebelum melaksanakan perlakuan konseling kelompok dengan teknik *self-management* (pengelolaan diri), peneliti mengadakan *pretes* tanggal 20 Juli 2013 jam 11.30 WITA untuk mengetahui tingkat kenakalan remaja anggota *rabu gaul*

1. Perlakuan I: Pembentukan kelompok

Pembentukan kelompok dilaksanakan pada tanggal 22 Juli 2013 pukul 14.00 sampai dengan 13.00 di gazebo mangrove. Peneliti (pemimpin kelompok) mengawali dengan membangun *rapport* (membangun hubungan) dengan cara menanyakan kabar dan pertanyaan seputar kegiatan yang telah dilakukan, selanjutnya pemimpin kelompok mengucapkan terima kasih atas kesediaan anggota kelompok mengikuti kegiatan konseling kelompok ini. Setelah itu, pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk berdoa bersama sebelum kegiatan dimulai agar apa yang dilakukan mendapatkan berkat dari Tuhan Yang Maha Esa.

Selanjutnya melakukan perkenalan diawali oleh pemimpin kelompok dengan memperkenalkan nama, asal kelas dan tujuan mengikuti kegiatan ini. Setelah itu dilanjutkan melalui kegiatan *ice breaking* (pencairan suasana). Dengan judul permainan "tanda cinta", caranya seluruh anggota berdiri berputar, pemimpin anggota meminta setiap anggota menuliskan "kalung perkenalan" yang menuliskan nama, hoby, tempat nongkrong kesukaan. Setelah semua telah selesai menuliskan dan mengalungkannya, maka semua anggota diminta untuk membaca setiap "kalung perkenalan" anggota. Setelah itu pemimpin kelompok memberi pengarahan, jika ada kegemaran yang sama dari salah satu bagian dari kalung perkenalan. Maka dimohon memberikan tanda cinta berupa menggambarkan hati di "kalung perkenalan" anggota lain. Hal ini dilakukan secara bergantian. Begitu seterusnya hingga semua mendapat giliran. Setelah semua selesai pemimpin kelompok meminta untuk tos. Hal ini dilakukan agar anggota kelompok bisa cepat luwes dan akrab dengan kelompoknya termasuk pemimpin kelompok.

Selanjutnya pemimpin kelompok menjelaskan tentang konseling kelompok dengan teknik *self-management* termasuk tujuan, dan aturannya serta menyampaikan beberapa asas dalam pelaksanaan konseling kelompok seperti asas kerahasiaan bahwa apa yang terjadi di dalam kelompok tidak boleh dibicarakan di luar kelompok, selain itu ada asas keterbukaan, dan kesukarelaan. Setelah itu, pemimpin kelompok menegaskan bahwa dalam kegiatan konseling kelompok dengan *self-management* setiap anggota dituntut untuk saling bekerja sama, saling menghargai terutama saat berdiskusi.

Selanjutnya pemimpin kelompok menegaskan bahwa kegiatan konseling kelompok dengan teknik *self-management* ini berlangsung dalam beberapa kali pertemuan, untuk itu harus disepakati waktu untuk pertemuan selanjutnya tanpa ada anggota yang merasa dirugikan waktunya. Setelah itu, pemimpin kelompok menegaskan bahwa setelah kegiatan konseling kelompok dengan teknik *self-management* ini diharapkan masing-masing anggota mampu mengatasi masalah yang dialaminya.

Setelah itu, pemimpin kelompok memberi kesempatan anggota kelompok untuk menanyakan hal-hal yang kurang jelas. Kemudian menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan yang akan dilaksanakan selanjutnya sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan bersama, selanjutnya pemimpin kelompok menutup kegiatan dengan mengucapkan terima kasih dan mengajak berdoa bersama serta mengingatkan jadwal kegiatan selanjutnya. Akhirnya setelah semua selesai, pemimpin kelompok mengucapkan kata-kata perpisahan, bergandengan dengan cara berputar dan saling bersalaman.

Hasil observasi atas bantuan ibu Anting Pramusekar, S.Pd selaku guru BK, diperoleh data bahwa penilaian aspek perhatian menunjukkan baik dan keaktifan anggota di dominasi oleh dua orang yaitu HQQ dan SRN, dan seluruh anggota kelompok lebih banyak memberikan *reward* (hadiah) non verbal daripada verbal.

2. Perlakuan ke II (Tahap Kegiatan/inti): Penerapan Konseling kelompok dengan teknik *self-management*

Pelaksanaan konseling kelompok dengan tehnik *self-management* dilaksanakan pada tanggal 24 Juli 2013 pukul 10.30 – 12.00 Wita di gazebo mangrove. Pemimpin kelompok mengawali kegiatan dengan penyambutan (*attending*) dan membangun *rapport* (membangun hubungan) serta mengingatkan kembali pokok-pokok pembicaraan sebelumnya terutama aturan yang telah ditetapkan bersama, kemudian menanyakan kesiapan siswa mengikuti kegiatan konseling kelompok. Setelah semua sudah siap, pemimpin kelompok menyampaikan aturan-aturan yang ditetapkan bersama, dilanjutkan dengan penyampaian tiga bagian kegiatan dari *self-manajement* berupa *self-manitoring* (pemantauan diri), *stimulus control* (pengusaan terhadap rangsangan), *self-reward* (penghargaan yang positif).

Pemimpin kelompok menanyakan kembali tentang kesiapan untuk memulai *self-manitoring*, pemimpin kelompok menjelaskan prosedur self-monitoring dengan menyertakan lembar kerja yang telah dibagikan ke setiap anggota. Untuk mengerjakan lembar kerja, diwajibkan dapat dikerjakan secara individu dengan diiringi dengan panduan pemimpin kelompok. Setelah semua lembar kerja dianggap selesai maka pemimpin kelompok meminta anggota agar mau dan mampu menunjukkan data-data *self-monitoring* secara lengkap di depan anggota kelompok agar mendapatkan dukungan langsung dari anggota kelompok (koreksi/revisi). Untuk mengetahui tingkat keberhasilan masing-masing anggota, pemimpin kelompok

meminta semua anggota saling memberikan pin keberhasilan ke dalam tabel yang telah disediakan oleh anggota.

Setelah selesai maka berlanjut ke kegiatan *stimulus-control*. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk *ice breaking* (pencairan suasana) “tos bersama” dengan posisi duduk sebagai upaya mencairkan suasana dan refleksi. Selain itu pemimpin kelompok juga memberikan makanan kecil dan minuman sebagai *reward* telah berhasil melaksanakan kegiatan pertama dan masih bersedia lanjut kegiatan berikutnya.

Pemimpin kelompok meminta untuk kembali berkonsentrasi mengikuti kegiatan *stimulus-control*, pemimpin kelompok meminta anggota untuk bersedia dan mampu merubah lingkungan disekitarnya agar menjadi lebih mempunyai timbal balik merespon perilaku positif. Jika telah saling terlihat berinteraksi dan perilaku positif muncul, maka pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota untuk mau mengutarakan hasil kegiatan *stimulus-control* di depan anggota kelompok. Pemimpin kelompok juga memberikan panduan agar anggota dapat kapan saja memberikan *self-reward* positif guna untuk mensupport perkembangan anggota ke arah yang lebih baik. Misalnya; tepuk tangan, tos, ucapan bagus, acungan jempol.

Pemimpin kelompok menyimpulkan hasil kegiatan individu yang telah direspon oleh anggota kelompok dengan tujuan agar dapat menerima dirinya dan kenyataan, mengontrol dirinya, menjalani hubungan interpersonal, tanggung jawabnya, partisipasinya dalam kelompok dan empatinya kepada orang lain. Hal ini

dilakukan untuk mempengaruhi bagaimana anggota kelompok berpikir dan bersikap yang kemudian diharapkan dapat merubah perilakunya.

Selanjutnya pemimpin kelompok mengingatkan bahwa kegiatan akan segera berakhir, sebelumnya pemimpin kelompok menanyakan tanggapan dan perasaan anggota kelompok tentang kegiatan yang baru saja dilaksanakan serta harapan mereka selanjutnya. Setelah semua rangkaian kegiatan selesai, pemimpin kelompok mengajak berdoa bersama. Kemudian pemimpin kelompok menutup kegiatan dan mengumumkan jadwal pelaksanaan kegiatan berikutnya. Akhirnya pemimpin kelompok mengajak berdiri melingkar, bergandengan, tos bersama dan meneriakkan kata “semangat” agar tercipta optimis untuk selalu berhasil dan terciptanya suasana kebersamaan yang harmonis.

Berdasarkan data hasil observasi atas bantuan ibu Anting Pramusekar, S.Pd selaku guru BK, bahwa penilaian aspek perhatian menunjukkan baik dan keaktifan anggota di dominasi oleh CDR, tujuh dari empat belas anggota kelompok antusias untuk mengungkapkan masalahnya secara terbuka dan sukarela, dan secara keseluruhan keharmonisan telah terbangun.

3. Perlakuan ke III (Tahap Kegiatan/inti): Penerapan Konseling kelompok dengan teknik *self-management*

Pelaksanaan konseling kelompok dengan tehnik *self-management* dilaksanakan pada tanggal 27 Juli 2013 pukul 10.00 – 11.30 Wita di gazebo mangrove. Pemimpin kelompok mengawali kegiatan dengan penyambutan (*attending*) dan membangun *rapport* (membangun hubungan) serta mengingatkan

kembali pokok-pokok pembicaraan sebelumnya terutama aturan yang telah ditetapkan bersama, kemudian menanyakan kesiapan siswa mengikuti kegiatan konseling kelompok. Setelah semua sudah siap, pemimpin kelompok menyampaikan aturan-aturan yang ditetapkan bersama, dilanjutkan dengan penyampaian tiga bagian kegiatan dari *self-manajemen* berupa *self-monitoring*, *stimulus control*, *self-reward*.

Pemimpin kelompok menanyakan kembali tentang kesiapan untuk memulai *self-monitoring*, pemimpin kelompok menjelaskan prosedur *self-monitoring* dengan menyertakan lembar kerja yang telah dibagikan ke setiap anggota. Untuk mengerjakan lembar kerja, diwajibkan dapat dikerjakan secara individu dengan diiringi dengan panduan pemimpin kelompok. Setelah semua lembar kerja dianggap selesai maka pemimpin kelompok meminta anggota agar mau dan mampu menunjukkan data-data *self-monitoring* secara lengkap di depan anggota kelompok agar mendapatkan dukungan langsung dari anggota kelompok (koreksi/revisi). Untuk mengetahui tingkat keberhasilan masing-masing anggota, pemimpin kelompok meminta semua anggota saling memberikan pin keberhasilan ke dalam tabel yang telah disediakan oleh anggota.

Setelah selesai maka berlanjut ke kegiatan *stimulus-control*. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk *ice breaking* (pencairan suasana) “tos bersama” dengan posisi duduk sebagai upaya mencairkan suasana dan refleksi. Selain itu pemimpin kelompok juga memberikan makanan kecil dan minuman sebagai *reward* telah berhasil melaksanakan kegiatan pertama dan masih bersedia lanjut kegiatan berikutnya.

Pemimpin kelompok meminta untuk kembali berkonsentrasi mengikuti kegiatan *stimulus-control*, pemimpin kelompok meminta anggota untuk bersedia dan mampu merubah lingkungan disekitarnya agar menjadi lebih mempunyai timbal balik merespon perilaku positif. Jika telah saling terlihat berinteraksi dan perilaku positif muncul, maka pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota untuk mau mengutarakan hasil kegiatan *stimulus-control* di depan anggota kelompok. Pemimpin kelompok juga memberikan panduan agar anggota dapat kapan saja memberikan *self-reward* positif guna untuk mensupport perkembangan anggota ke arah yang lebih baik. Misalnya: tepuk tangan, tos, ucapan bagus, acungan jempol.

Pemimpin kelompok menyimpulkan hasil kegiatan individu yang telah direspon oleh anggota kelompok dengan tujuan agar dapat menerima dirinya dan kenyataan, mengontrol dirinya, menjalani hubungan interpersonal, tanggung jawabnya, partisipasinya dalam kelompok dan empatinya kepada orang lain. Hal ini dilakukan untuk mempengaruhi bagaimana anggota kelompok berpikir dan bersikap yang kemudian diharapkan dapat merubah perilakunya.

Selanjutnya pemimpin kelompok mengingatkan bahwa kegiatan akan segera berakhir, sebelumnya pemimpin kelompok menanyakan tanggapan dan perasaan anggota kelompok tentang kegiatan yang baru saja dilaksanakan serta harapan mereka selanjutnya. Setelah semua rangkaian kegiatan selesai, pemimpin kelompok mengajak berdoa bersama. Kemudian pemimpin kelompok menutup kegiatan dan mengumumkan jadwal pelaksanaan kegiatan berikutnya. Akhirnya pemimpin kelompok mengajak berdiri melingkar, bergandengan, tos bersama dan meneriakkan

kata “semangat” agar tercipta optimis untuk selalu berhasil dan terciptanya suasana kebersamaan yang harmonis.

Berdasarkan data hasil observasi atas bantuan ibu Anting Pramusekar, S.Pd selaku guru BK, bahwa penilaian aspek perhatian menunjukkan baik dan keaktifan anggota di dominasi oleh dua orang yaitu CDR dan RK. Di dalam penilaian aspek mengidentifikasi perilaku yang akan dimonitoring terlihat sepuluh dari empat belas anggota kelompok menunjukkan perkembangan baik dan seluruh anggota kelompok lebih aktif memberikan *reward* non verbal daripada verbal.

4. Perlakuan ke IV (Tahap Kegiatan/inti): Penerapan Konseling kelompok dengan teknik *self-management*

Pelaksanaan konseling kelompok dengan tehnik *self-management* dilaksanakan pada tanggal 13 Agustus 2013 pukul 13.00 – 14.30 Wita di gazebo mangrove. Pemimpin kelompok mengawali kegiatan dengan penyambutan (*attending*) untuk mencairkan suasana setelah liburan hari Raya, maka diselipkan prosesi maaf-maafan dengan cara berjabat tangan dan berpelukan terhadap anggota yang sejenis saja (L/P) dengan diiringi dengan bernyanyi bersama ”Minal Aidzin Wal Faidzin” setelah itu membangun *rapport* (membangun hubungan) serta mengingatkan kembali pokok-pokok pembicaraan sebelumnya terutama aturan yang telah ditetapkan bersama, kemudian menanyakan kesiapan anggota kelompok mengikuti kegiatan konseling kelompok.

Setelah semua sudah siap, pemimpin kelompok menyampaikan aturan-aturan yang ditetapkan bersama, dilanjutkan dengan penyampaian tiga bagian kegiatan dari

self-manajement berupa *self-manitoring*, *stimulus-control*, *self-reward*. Pemimpin kelompok juga meminta kesediaan anggota untuk membagi kelompoknya menjadi dua, agar tahap-tahap kegiatan dan dinamika kelompok dapat lebih terlaksana dengan maksimal.

Pemimpin kelompok menanyakan kembali tentang kesiapan untuk memulai *self-manitoring*, pemimpin kelompok menjelaskan prosedur *self-monitoring* dengan menyertakan lembar kerja yang telah dibagikan ke setiap anggota. Untuk mengerjakan lembar kerja, diwajibkan dapat dikerjakan secara individu dengan diiringi dengan panduan pemimpin kelompok. Setelah semua lembar kerja dianggap selesai maka pemimpin kelompok meminta anggota agar mau dan mampu menunjukkan data-data *self-monitoring* secara lengkap di depan anggota kelompok agar mendapatkan dukungan langsung dari anggota kelompok (koreksi/revisi). Untuk mengetahui tingkat keberhasilan masing-masing anggota, pemimpin kelompok meminta semua anggota saling memberikan pin keberhasilan ke dalam tabel yang telah disediakan oleh anggota.

Setelah selesai maka berlanjut ke kegiatan *stimulus-control*. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk *ice breaking* (pencairan suasana) “*tos bersama*” dengan posisi duduk sebagai upaya mencairkan suasana dan refleksi. Selain itu pemimpin kelompok juga memberikan makanan kecil dan minuman sebagai *reward* telah berhasil melaksanakan kegiatan pertama dan masih bersedia lanjut kegiatan berikutnya.

Pemimpin kelompok meminta untuk kembali berkonsentrasi mengikuti kegiatan *stimulus-control*, pemimpin kelompok meminta anggota untuk bersedia dan mampu merubah lingkungan disekitarnya agar menjadi lebih mempunyai timbal balik merespon perilaku positif. Jika telah saling terlihat berinteraksi dan perilaku positif muncul, maka pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota untuk mau mengutarakan hasil kegiatan *stimulus-control* di depan anggota kelompok. Pemimpin kelompok juga memberikan panduan agar anggota dapat kapan saja memberikan *self-reward* positif guna untuk mensupport perkembangan anggota ke arah yang lebih baik. Misalnya: tepuk tangan, tos, ucapan bagus, acungan jempol.

Pemimpin kelompok menyimpulkan hasil kegiatan individu yang telah direspon oleh anggota kelompok dengan tujuan agar dapat menerima dirinya dan kenyataan, mengontrol dirinya, menjalani hubungan interpersonal, tanggung jawabnya, partisipasinya dalam kelompok dan empatinya kepada orang lain. Hal ini dilakukan untuk mempengaruhi bagaimana anggota kelompok berpikir dan bersikap yang kemudian diharapkan dapat merubah perilakunya.

Selanjutnya pemimpin kelompok mengingatkan bahwa kegiatan akan segera berakhir, sebelumnya pemimpin kelompok menanyakan tanggapan dan perasaan anggota kelompok tentang kegiatan yang baru saja dilaksanakan serta harapan mereka selanjutnya. Setelah semua rangkaian kegiatan selesai, pemimpin kelompok mengajak berdoa bersama. Kemudian pemimpin kelompok menutup kegiatan dan mengumumkan jadwal pelaksanaan kegiatan berikutnya. Akhirnya pemimpin kelompok mengajak berdiri melingkar, bergandengan, tos bersama dan meneriakkan

kata “semangat” agar tercipta optimis untuk selalu berhasil dan terciptanya suasana kebersamaan yang harmonis.

Berdasarkan data hasil observasi atas bantuan ibu Anting Pramusekar, S.Pd selaku guru BK, bahwa penilaian aspek perhatian menunjukkan jauh lebih baik daripada sebelumnya dan keaktifan menunjukkan merata, semua anggota terlihat antusias secara individu maupun kegiatan kelompok. Di dalam penilaian aspek mengerjakan *latihan stimulus-kontrol* terlihat sepuluh dari empat belas anggota kelompok menunjukkan perkembangan baik dan seluruh anggota kelompok lebih aktif mengerjakan lembar kerja daripada mengaplikasikannya ke dalam kelompok

5. Perlakuan ke V (Tahap Kegiatan/inti): Penerapan Konseling kelompok dengan teknik *self-management*

Pelaksanaan konseling kelompok tehnik *self-management* dilaksanakan pada tanggal 16 Agustus 2013 pukul 14.00 – 15.30 Wita di gazebo mangrove. Pemimpin kelompok mengawali kegiatan dengan penyambutan (*attending*) setelah itu membangun *rapport* (membangun hubungan) serta mengingatkan kembali pokok-pokok pembicaraan sebelumnya terutama aturan yang telah ditetapkan bersama, kemudian menanyakan kesiapan anggota kelompok mengikuti kegiatan konseling kelompok.

Setelah semua sudah siap, pemimpin kelompok menyampaikan aturan-aturan yang ditetapkan bersama, dilanjutkan dengan penyampaian tiga bagian kegiatan dari *self-manajemen* berupa *self-manitoring*, *stimulus control*, *self-reward*. Pemimpin kelompok juga meminta kesediaan anggota untuk membagi kelompoknya menjadi

dua, agar tahap-tahap kegiatan dan dinamika kelompok dapat lebih terlaksana dengan maksimal.

Pemimpin kelompok menanyakan kembali tentang kesiapan untuk memulai *self-monitoring*, pemimpin kelompok menjelaskan prosedur *self-monitoring* dengan menyertakan lembar kerja yang telah dibagikan ke setiap anggota. Untuk mengerjakan lembar kerja, diwajibkan dapat dikerjakan secara individu dengan diiringi dengan panduan pemimpin kelompok. Setelah semua lembar kerja dianggap selesai maka pemimpin kelompok meminta anggota agar mau dan mampu menunjukkan data-data *self-monitoring* secara lengkap di depan anggota kelompok agar mendapatkan dukungan langsung dari anggota kelompok (koreksi/revisi). Untuk mengetahui tingkat keberhasilan masing-masing anggota, pemimpin kelompok meminta semua anggota saling memberikan pin keberhasilan ke dalam tabel yang telah disediakan oleh anggota.

Setelah selesai maka berlanjut ke kegiatan *stimulus-control*. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk *ice breaking* (pencairan suasana) “tos bersama” dengan posisi duduk sebagai upaya mencairkan suasana dan refleksi. Selain itu pemimpin kelompok juga memberikan makanan kecil dan minuman sebagai *reward* telah berhasil melaksanakan kegiatan pertama dan masih bersedia lanjut kegiatan berikutnya.

Pemimpin kelompok meminta untuk kembali berkonsentrasi mengikuti kegiatan *stimulus-control*, pemimpin kelompok meminta anggota untuk bersedia dan mampu merubah lingkungan disekitarnya agar menjadi lebih mempunyai timbal balik

merespon perilaku positif. Jika telah saling terlihat berinteraksi dan perilaku positif muncul, maka pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota untuk mau mengutarakan hasil kegiatan *stimulus-control* di depan anggota kelompok. Pemimpin kelompok juga memberikan panduan agar anggota dapat kapan saja memberikan *self-reward* positif guna untuk mensupport perkembangan anggota ke arah yang lebih baik. Misalnya: tepuk tangan, tos, ucapan bagus, acungan jempol.

Pemimpin kelompok menyimpulkan hasil kegiatan individu yang telah direspon oleh anggota kelompok dengan tujuan agar dapat menerima dirinya dan kenyataan, mengontrol dirinya, menjalani hubungan interpersonal, tanggung jawabnya, partisipasinya dalam kelompok dan empatinya kepada orang lain. Hal ini dilakukan untuk mempengaruhi bagaimana anggota kelompok berpikir dan bersikap yang kemudian diharapkan dapat merubah perilakunya.

Selanjutnya pemimpin kelompok mengingatkan bahwa kegiatan akan segera berakhir, sebelumnya pemimpin kelompok menanyakan tanggapan dan perasaan anggota kelompok tentang kegiatan yang baru saja dilaksanakan serta harapan mereka selanjutnya. Setelah semua rangkaian kegiatan selesai, pemimpin kelompok mengajak berdoa bersama. Kemudian pemimpin kelompok menutup kegiatan dan mengumumkan jadwal pelaksanaan kegiatan berikutnya. Akhirnya pemimpin kelompok mengajak berdiri melingkar, bergandengan, tos bersama dan meneriakkan kata “semangat” agar tercipta optimis untuk selalu berhasil dan terciptanya suasana kebersamaan yang harmonis.

Berdasarkan data hasil observasi atas bantuan ibu Anting Pramusekar, S.Pd selaku guru BK, bahwa penilaian aspek perhatian menunjukkan jauh lebih baik daripada sebelumnya dan keaktifan menunjukkan merata, semua anggota terlihat antusias secara individu maupun kegiatan kelompok. Di dalam penilaian aspek mengerjakan *latihan stimulus-kontrol* terlihat sepuluh dari empat belas anggota kelompok menunjukkan perkembangan baik dan seluruh anggota kelompok lebih aktif mengerjakan lembar kerja daripada mengaplikasikannya ke dalam kelompok.

6. Perlakuan ke VI (Tahap Kegiatan/inti): Penerapan Konseling kelompok dengan teknik *self-management*

Pelaksanaan konseling kelompok tehnik *self-management* dilaksanakan pada tanggal 19 Agustus 2013 pukul 13.00 – 14.30 Wita di gazebo mangrove. Pemimpin kelompok mengawali kegiatan dengan penyambutan (*attending*) setelah itu membangun *rapport* (membangun hubungan) serta mengingatkan kembali pokok-pokok pembicaraan sebelumnya terutama aturan yang telah ditetapkan bersama, kemudian menanyakan kesiapan anggota kelompok mengikuti kegiatan konseling kelompok.

Setelah semua sudah siap, pemimpin kelompok menyampaikan aturan-aturan yang ditetapkan bersama, dilanjutkan dengan penyampaian tiga bagian kegiatan dari *self-manajemen* berupa *self-manitoring*, *stimulus control*, *self-reward*. Pemimpin kelompok juga meminta kesediaan anggota untuk membagi kelompoknya menjadi dua, agar tahap-tahap kegiatan dan dinamika kelompok dapat lebih terlaksana dengan maksimal.

Pemimpin kelompok menanyakan kembali tentang kesiapan untuk memulai *self-monitoring*, pemimpin kelompok menjelaskan prosedur *self-monitoring* dengan menyertakan lembar kerja yang telah dibagikan ke setiap anggota. Untuk mengerjakan lembar kerja, diwajibkan dapat dikerjakan secara individu dengan diiringi dengan panduan pemimpin kelompok. Setelah semua lembar kerja dianggap selesai maka pemimpin kelompok meminta anggota agar mau dan mampu menunjukkan data-data *self-monitoring* secara lengkap di depan anggota kelompok agar mendapatkan dukungan langsung dari anggota kelompok (koreksi/revisi). Untuk mengetahui tingkat keberhasilan masing-masing anggota, pemimpin kelompok meminta semua anggota saling memberikan pin keberhasilan ke dalam tabel yang telah disediakan oleh anggota.

Setelah selesai maka berlanjut ke kegiatan *stimulus-control*. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk *ice breaking* (pencairan suasana) “tos bersama” dengan posisi duduk sebagai upaya mencairkan suasana dan refleksi. Selain itu pemimpin kelompok juga memberikan makanan kecil dan minuman sebagai *reward* telah berhasil melaksanakan kegiatan pertama dan masih bersedia lanjut kegiatan berikutnya.

Pemimpin kelompok meminta untuk kembali berkonsentrasi mengikuti kegiatan *stimulus-control*, pemimpin kelompok meminta anggota untuk bersedia dan mampu merubah lingkungan disekitarnya agar menjadi lebih mempunyai timbal balik merespon perilaku positif. Jika telah saling terlihat berinteraksi dan perilaku positif muncul, maka pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota untuk mau

mengutarakan hasil kegiatan *stimulus-control* di depan anggota kelompok. Pemimpin kelompok juga memberikan panduan agar anggota dapat kapan saja memberikan *self-reward* positif guna untuk mensupport perkembangan anggota ke arah yang lebih baik. Misalnya: tepuk tangan, tos, ucapan bagus, acungan jempol.

Pemimpin kelompok menyimpulkan hasil kegiatan individu yang telah direspon oleh anggota kelompok dengan tujuan agar dapat menerima dirinya dan kenyataan, mengontrol dirinya, menjalani hubungan interpersonal, tanggung jawabnya, partisipasinya dalam kelompok dan empatinya kepada orang lain. Hal ini dilakukan untuk mempengaruhi bagaimana anggota kelompok berpikir dan bersikap yang kemudian diharapkan dapat merubah perilakunya.

Selanjutnya pemimpin kelompok mengingatkan bahwa kegiatan akan segera berakhir, sebelumnya pemimpin kelompok menanyakan tanggapan dan perasaan anggota kelompok tentang kegiatan yang baru saja dilaksanakan serta harapan mereka selanjutnya. Setelah semua rangkaian kegiatan selesai, pemimpin kelompok mengajak berdoa bersama. Kemudian pemimpin kelompok menutup kegiatan dan mengumumkan jadwal pelaksanaan kegiatan berikutnya. Akhirnya pemimpin kelompok mengajak berdiri melingkar, bergandengan, tos bersama dan meneriakkan kata “semangat” agar tercipta optimis untuk selalu berhasil dan terciptanya suasana kebersamaan yang harmonis.

Berdasarkan data hasil observasi atas bantuan ibu Anting Pramusekar, S.Pd selaku guru BK, bahwa penilaian aspek perhatian dan kegiatan *self-management* menunjukkan jauh lebih baik daripada sebelumnya. HDL menunjukkan

perkembangan yang kurang baik dibandingkan anggota lain, karena kurang aktif dalam kegiatan. Secara keseluruhan, semua aspek penilaian observasi menunjukkan bahwa semua anggota telah terampil menggunakan *self-management* dan hubungan harmonis tercipta dengan baik.

7. Perlakuan ke VII (Tahap Kegiatan/inti): Penerapan Konseling kelompok dengan teknik *self-management*

Pelaksanaan konseling kelompok tehnik *self-management* dilaksanakan pada tanggal 22 Agustus 2013 pukul 10.00 – 11.30 Wita di gazebo mangrove. Pemimpin kelompok mengawali kegiatan dengan penyambutan (*attending*) setelah itu membangun *rapport* (membangun hubungan) serta mengingatkan kembali pokok-pokok pembicaraan sebelumnya terutama aturan yang telah ditetapkan bersama, kemudian menanyakan kesiapan anggota kelompok mengikuti kegiatan konseling kelompok.

Setelah semua sudah siap, pemimpin kelompok menyampaikan aturan-aturan yang ditetapkan bersama, dilanjutkan dengan penyampaian tiga bagian kegiatan dari *self-manajemen* berupa *self-manitoring*, *stimulus control*, *self-reward*. Pemimpin kelompok juga meminta kesediaan anggota untuk membagi kelompoknya menjadi dua, agar tahap-tahap kegiatan dan dinamika kelompok dapat lebih terlaksana dengan maksimal.

Pemimpin kelompok menanyakan kembali tentang kesiapan untuk memulai *self-manitoring*, pemimpin kelompok menjelaskan prosedur *self-monitoring* dengan menyertakan lembar kerja yang telah dibagikan ke setiap anggota. Untuk

mengerjakan lembar kerja, diwajibkan dapat dikerjakan secara individu dengan diiringi dengan panduan pemimpin kelompok. Setelah semua lembar kerja dianggap selesai maka pemimpin kelompok meminta anggota agar mau dan mampu menunjukkan data-data *self-monitoring* secara lengkap di depan anggota kelompok agar mendapatkan dukungan langsung dari anggota kelompok (koreksi/revisi). Untuk mengetahui tingkat keberhasilan masing-masing anggota, pemimpin kelompok meminta semua anggota saling memberikan pin keberhasilan ke dalam tabel yang telah disediakan oleh anggota.

Setelah selesai maka berlanjut ke kegiatan *stimulus-control*. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk *ice breaking* (pencairan suasana) “*tos bersama*” dengan posisi duduk sebagai upaya mencairkan suasana dan refleksi. Selain itu pemimpin kelompok juga memberikan makanan kecil dan minuman sebagai *reward* telah berhasil melaksanakan kegiatan pertama dan masih bersedia lanjut kegiatan berikutnya.

Pemimpin kelompok meminta untuk kembali berkonsentrasi mengikuti kegiatan *stimulus-control*, pemimpin kelompok meminta anggota untuk bersedia dan mampu merubah lingkungan disekitarnya agar menjadi lebih mempunyai timbal balik merespon perilaku positif. Jika telah saling terlihat berinteraksi dan perilaku positif muncul, maka pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota untuk mau mengutarakan hasil kegiatan *stimulus-control* di depan anggota kelompok. Pemimpin kelompok juga memberikan panduan agar anggota dapat kapan saja memberikan *self-*

reward positif guna untuk mensupport perkembangan anggota ke arah yang lebih baik.

Misalnya: tepuk tangan, tos, ucapan bagus, acungan jempol.

Pemimpin kelompok menyimpulkan hasil kegiatan individu yang telah direspon oleh anggota kelompok dengan tujuan agar dapat menerima dirinya dan kenyataan, mengontrol dirinya, menjalani hubungan interpersonal, tanggung jawabnya, partisipasinya dalam kelompok dan empatinya kepada orang lain. Hal ini dilakukan untuk mempengaruhi bagaimana anggota kelompok berpikir dan bersikap yang kemudian diharapkan dapat merubah perilakunya.

Selanjutnya pemimpin kelompok mengingatkan bahwa kegiatan akan segera berakhir, sebelumnya pemimpin kelompok menanyakan tanggapan dan perasaan anggota kelompok tentang kegiatan yang baru saja dilaksanakan serta harapan mereka selanjutnya. Setelah semua rangkaian kegiatan selesai, pemimpin kelompok mengajak berdoa bersama. Kemudian pemimpin kelompok menutup kegiatan dan mengumumkan jadwal pelaksanaan kegiatan berikutnya. Akhirnya pemimpin kelompok mengajak berdiri melingkar, bergandengan, tos bersama dan meneriakan kata “semangat” agar tercipta optimis untuk selalu berhasil dan terciptanya suasana kebersamaan yang harmonis.

Berdasarkan data hasil observasi atas bantuan ibu Anting Pramusekar, S.Pd selaku guru BK, bahwa penilaian aspek perhatian dan aspek kegiatan *self-management* menunjukkan kemampuan anggota yang baik, dapat secara mandiri melakukan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Kemampuan untuk memonitoring dirinya sendiri dapat dilakukan dengan sangat baik, yang dibarengi

dengan pengerjaan latihan-latihan yang diberikan maka secara keseluruhan, semua aspek penilaian observasi menunjukkan bahwa anggota telah terampil menggunakan *self-management* dan hubungan harmonis tercipta dengan baik.

8. Perlakuan ke VIII (Tahap Kegiatan/inti): Penerapan Konseling kelompok dengan teknik *self-management*

Pelaksanaan konseling kelompok dengan tehnik *self-management* dilaksanakan pada tanggal 26 Agustus 2013 pukul 10.00 – 11.30 Wita di gazebo mangrove. Pemimpin kelompok mengawali kegiatan dengan penyambutan (*attending*) setelah itu membangun *rapport* (membangun hubungan) serta mengingatkan kembali pokok-pokok pembicaraan sebelumnya terutama aturan yang telah ditetapkan bersama, kemudian menanyakan kesiapan anggota kelompok mengikuti kegiatan konseling kelompok.

Setelah semua sudah siap, pemimpin kelompok menyampaikan aturan-aturan yang ditetapkan bersama, dilanjutkan dengan penyampaian tiga bagian kegiatan dari *self-manajement* berupa *self-manitoring*, *stimulus-control*, *self-reward*. Pemimpin kelompok juga meminta kesediaan anggota untuk membagi kelompoknya menjadi dua, agar tahap-tahap kegiatan dan dinamika kelompok dapat lebih terlaksana dengan maksimal.

Pemimpin kelompok menanyakan kembali tentang kesiapan untuk memulai *self-manitoring*, pemimpin kelompok menjelaskan prosedur *self-monitoring* dengan menyertakan lembar kerja yang telah dibagikan ke setiap anggota. Untuk mengerjakan lembar kerja, diwajibkan dapat dikerjakan secara individu dengan

diiringi dengan panduan pemimpin kelompok. Setelah semua lembar kerja dianggap selesai maka pemimpin kelompok meminta anggota agar mau dan mampu menunjukkan data-data *self-monitoring* secara lengkap di depan anggota kelompok agar mendapatkan dukungan langsung dari anggota kelompok (koreksi/revisi). Untuk mengetahui tingkat keberhasilan masing-masing anggota, pemimpin kelompok meminta semua anggota saling memberikan pin keberhasilan ke dalam tabel yang telah disediakan oleh anggota.

Setelah selesai maka berlanjut ke kegiatan *stimulus-control*. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk *ice breaking* (pencairan suasana) “tos bersama” dengan posisi duduk sebagai upaya mencairkan suasana dan refleksi. Selain itu pemimpin kelompok juga memberikan makanan kecil dan minuman sebagai *reward* telah berhasil melaksanakan kegiatan pertama dan masih bersedia lanjut kegiatan berikutnya.

Pemimpin kelompok meminta untuk kembali berkonsentrasi mengikuti kegiatan *stimulus-control*, pemimpin kelompok meminta anggota untuk bersedia dan mampu merubah lingkungan disekitarnya agar menjadi lebih mempunyai timbal balik merespon perilaku positif. Jika telah saling terlihat berinteraksi dan perilaku positif muncul, maka pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota untuk mau mengutarakan hasil kegiatan *stimulus-control* di depan anggota kelompok. Pemimpin kelompok juga memberikan panduan agar anggota dapat kapan saja memberikan *self-reward* positif guna untuk mensupport perkembangan anggota ke arah yang lebih baik. Misalnya: tepuk tangan, tos, ucapan bagus, acungan jempol.

Pemimpin kelompok menyimpulkan hasil kegiatan individu yang telah direspon oleh anggota kelompok dengan tujuan agar dapat menerima dirinya dan kenyataan, mengontrol dirinya, menjalani hubungan interpersonal, tanggung jawabnya, partisipasinya dalam kelompok dan empatinya kepada orang lain. Hal ini dilakukan untuk mempengaruhi bagaimana anggota kelompok berpikir dan bersikap yang kemudian diharapkan dapat merubah perilakunya.

Selanjutnya pemimpin kelompok mengingatkan bahwa kegiatan akan segera berakhir, sebelumnya pemimpin kelompok menanyakan tanggapan dan perasaan anggota kelompok tentang kegiatan yang baru saja dilaksanakan serta harapan mereka selanjutnya. Setelah semua rangkaian kegiatan selesai, pemimpin kelompok mengajak berdoa bersama. Kemudian pemimpin kelompok menutup kegiatan dan mengumumkan jadwal kegiatan berikutnya adalah pelaksanaan *post test*. Akhirnya pemimpin kelompok mengajak berdiri melingkar, bergandengan, tos bersama dan meneriakkan kata “semangat” agar tercipta optimis untuk selalu berhasil dan terciptanya suasana kebersamaan yang harmonis.

Berdasarkan data hasil observasi atas bantuan ibu Anting Pramusekar, S.Pd selaku guru BK, bahwa penilaian aspek perhatian dan aspek kegiatan *self-management* menunjukkan kemampuan anggota yaitu baik, dapat secara mandiri melakukan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Kemampuan untuk memonitoring dirinya sendiri dapat dilakukan dengan sangat baik, selalu memberikan dukungan positif kepada anggota lain, dan dibarengi dengan pengerjaan latihan-latihan yang diberikan maka secara keseluruhan, semua aspek penilaian observasi

menunjukkan bahwa anggota telah terampil menggunakan *self-management* dan hubungan harmonis tercipta dengan baik.

Hasil lembar kerja dari seluruh anggota pada setiap pertemuan juga menjadi referensi untuk mengontrol tingkat keterampilan remaja menggunakan penerapan konseling behavioral dengan teknik *self-management*. Dari lembar kerja tersebut, tampak bahwa anggota dapat secara lengkap dan rinci mengisikan beberapa pernyataan yang akan dimonitoring, kontrol dan reward.

Setelah pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dinyatakan selesai maka diadakan *post test* dilaksanakan tanggal 28 Agustus 2013 jam 09.30 WITA dan peneliti mengumpulkan kembali beberapa himpunan data dari tim tatib, wali kelas, guru kelas tentang perkembangan perilaku dari empat belas anggota konseling kelompok, berupa catatan pelanggaran, catatan anekdot, catatan reveral, dan observasi di luar kelas. Sebagai upaya untuk menguatkan hasil yang ingin dicapai.

Setelah semua perlakuan telah dilaksanakan atau selesai, peneliti melakukan pengamatan lanjutan melalui data-data seperti yang disebut diatas dan wawancara dengan tim tatib, wali kelas, guru kelas, dan tim BK untuk mengetahui perubahan perilaku setiap anggota kelompok serta interaksi diantara empat belas anggota konseling kelompok terjalin hubungan yang harmonis. Data-data yang sudah terhimpun dari nara sumber diolah dan disimpulkan bahwa terjadi perubahan perilaku dari setiap individu anggota kelompok, seperti contoh sopan dalam berbicara, tidak menyela pembicaraan teman, bisa mengontrol emosi, patuh terhadap

perintah, bersikap tenang di dalam kelas. Serta terjalin pula hubungan yang harmonis antara anggota kelompok, seperti contoh saling bertegur sapa, lebih peduli lingkungan, suka berdiskusi, mengadakan kegiatan sosial bersama dan sering berkumpul bersama disela-sela istirahat sekolah.

B. Hasil Penelitian

1. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk memperoleh gambaran tingkat kenakalan remaja anggota *rabu gaul* sebelum dan sesudah penerapan konseling behavioral dengan teknik *self-management* pada SMA Negeri 8 Balikpapan. Data hasil penelitian yang diperoleh adalah data dari pengisian skala kenakalan remaja anggota *rabu gaul* di SMA Negeri 8 Balikpapan.

a. Gambaran Tingkat Kenakalan Remaja Anggota *Rabu Gaul* di SMA Negeri 8 Balikpapan Sebelum Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik *Self-Management*

Gambaran tingkat kenakalan remaja anggota *rabu gaul* di SMA Negeri 8 Balikpapan diperoleh berdasarkan hasil *pre test* yang diberikan kepada 14 orang siswa SMA Negeri 8 Balikpapan. Berikut disajikan data tingkat kenakalan remaja anggota *rabu gaul* di SMA Negeri 8 Balikpapan sebelum penerapan konseling behavioral dengan teknik *self-management* yang disajikan dalam bentuk tabel analisis deskriptif berdasarkan data penelitian:

Tabel 4.1 Distribusi Gambaran Tingkat Kenakalan Remaja anggota *rabu gaul* di SMA Negeri 8 Balikpapan Hasil Pretes

Statistik	Nilai Statistik
Sampel	14
Skor Ideal	165
Skor Tertinggi	148
Skor Terendah	105
Rentang Skor	43
Skor Rata-rata	132,21
Median	137
Modus	140
Standar Deviasi	12,96

Berdasarkan Tabel 4.1. di atas terlihat bahwa rata-rata skor kenakalan remaja siswa SMA Negeri 8 Balikpapan yang disebar ke dalam 33 item pernyataan, diperoleh bahwa skor kenakalan remaja siswa nilai minimum 105, nilai ini adalah skor terendah dari 14 responden. Nilai maksimum 148, nilai ini adalah skor tertinggi dari 14 responden. Nilai rata-rata sebesar 132,21, nilai ini menunjukkan arti bahwa suatu ukuran kecenderungan pemusatan nilai dari skor 14 responden. Nilai simpangan baku atau standar deviasi sebesar 12,96, nilai ini berarti ukuran variasi penyebaran data 14 responden terhadap nilai rata-ratanya. Median sebesar 137, nilai ini menunjukkan arti nilai letak yang berada pada pertengahan data 14 responden. Modus sebesar 140, nilai ini menunjukkan arti ukuran penyebaran yang terbesar frekuensinya dari data 14 responden. Data distribusi frekuensi dan persentase dapat dilihat pada Tabel 4.2.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi dan Persentase Kenakalan Remaja Siswa Sebelum Perlakuan

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	140 – 148	5	35,71
2	131 – 139	4	28,57
3	122 – 130	2	14,29
4	113 – 121	2	14,29
5	105 – 112	1	7,14
Jumlah		14	100

Sumber: Hasil *Pretest*

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas, tampak bahwa skor jawaban siswa tentang kenakalan remaja sebelum diberikan perlakuan berupa konseling behavioral teknik *self-management* diperoleh skor rata-rata sebesar 132,21 yang berarti berada pada jarak interval 131 – 139 dengan frekuensi 4 siswa (28,57 %). Frekuensi terbesar berada pada interval 140 – 148 dengan frekuensi 5 siswa (35,71%). Frekuensi terendah berada pada interval 105 – 112 (7,14%).

Penyebaran data berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas menunjukkan bahwa kecenderungan data berada pada rentang rata-rata dan di atas rata-rata yakni sebesar 64,28%. Hal ini berarti bahwa data berada pada kategori tinggi, untuk lebih jelasnya tentang kategori kenakalan remaja di SMA Negeri 8 Balikpapan dapat dilihat pada tabel 4.3 dengan mengacu pada pengkategorian yang dikemukakan oleh Azwar.

Tingkat kenakalan remaja siswa yang terpilih sebagai sampel dalam penelitian diukur dengan menggunakan kategori pada tabel 3.4 dengan terlebih dahulu

melakukan pembulatan pada ujung bawah dan batas bawah karena data hasil penelitian (*pre test*) tidak menggunakan angka desimal. Data distribusi kenakalan remaja dapat dilihat pada Tabel 4.3.

Tabel 4.3 Distribusi Tingkat Kenakalan Remaja Siswa Sebelum Perlakuan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	149 – 165	Sangat Tinggi	0	0,00
2	116 – 149	Tinggi	12	85,71
3	82 – 116	Sedang	2	14,29
4	49 – 82	Rendah	0	0,00
5	33 – 49	Sangat Rendah	0	0,00
Jumlah			14	100

Sumber: Data primer hasil pengolahan 2013

Berdasarkan Tabel 4.3, dapat diuraikan bahwa dari 14 responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini terdapat 12 responden atau 85,71 persen siswa yang memiliki nilai dengan kategori kenakalan remaja tinggi berada pada interval 116–149. Sebanyak 2 siswa atau 14,29 persen berada pada kategori kenakalan remaja sedang. Nilai rata-rata hasil *pre test* kenakalan remaja siswa sebesar 132,21 dan median sebesar 137 berada pada interval 116–149 dengan kategori kenakalan remaja Tinggi. Ini berarti bahwa Tingkat kenakalan remaja siswa SMA Negeri 8 Balikpapan sebelum pemberian konseling behavioral dengan teknik *self-management* berada pada kategori tinggi.

b. Gambaran Tingkat Kenakalan Remaja Anggota *Rabu Gaul* di SMA Negeri 8 Balikpapan Sesudah Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik *Self-Management*

Gambaran tingkat kenakalan remaja anggota *rabu gaul* di SMA Negeri 8 Balikpapan diperoleh berdasarkan hasil postes yang diberikan kepada 14 orang siswa SMA Negeri 8 Balikpapan. Berikut disajikan data tingkat kenakalan remaja anggota *rabu gaul* di SMA Negeri 8 Balikpapan sesudah penerapan konseling behavioral dengan teknik *self-management* yang disajikan dalam bentuk tabel analisis deskriptif berdasarkan data penelitian:

Tabel 4.4 Distribusi Gambaran Tingkat Kenakalan Remaja Anggota *Rabu Gaul* di SMA Negeri 8 Balikpapan Hasil Post tes

Statistik	Nilai Statistik
Sampel	14
Skor Ideal	165
Skor Tertinggi	117
Skor Terendah	74
Rentang Skor	43
Skor Rata-rata	95,50
Median	95,50
Modus	115
Standar Deviasi	16,48

Berdasarkan Tabel 4.4. di atas terlihat bahwa rata-rata skor kenakalan remaja siswa SMA Negeri 8 Balikpapan yang disebar ke dalam 33 item pernyataan, diperoleh bahwa skor kenakalan remaja siswa nilai minimum 74, nilai ini adalah skor terendah dari 14 responden. Nilai maksimum 117, nilai ini adalah skor tertinggi dari

14 responden. Nilai rata-rata sebesar 95,50, nilai ini menunjukkan arti bahwa suatu ukuran kecenderungan pemusatan nilai dari skor 14 responden. Nilai simpangan baku atau standar deviasi sebesar 16,48, nilai ini berarti ukuran variasi penyebaran data 14 responden terhadap nilai rata-ratanya. Median sebesar 95,50, nilai ini menunjukkan arti nilai letak yang berada pada pertengahan data 14 responden. Modus sebesar 115, nilai ini menunjukkan arti ukuran penyebaran yang terbesar frekuensinya dari data 14 responden. Data distribusi frekuensi dan persentase dapat dilihat pada Tabel 4.5.

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi dan Persentase Kenakalan Remaja Siswa Sesudah Perlakuan

No.	Interval	Frekuensi	Persentase
1	109 – 117	5	35,71
2	100 – 108	1	7,14
3	91 – 99	2	14,30
4	82 – 90	1	7,14
5	74 – 81	5	35,71
Jumlah		14	100

Sumber : Hasil *Post tes*

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas, tampak bahwa skor jawaban siswa tentang kenakalan remaja sesudah diberikan perlakuan berupa konseling behavioral diperoleh skor rata-rata sebesar 95,50 yang berarti berada pada jarak interval 91 – 99 dengan frekuensi 2 siswa (14,30 %). Frekuensi terbesar berada

pada interval 109 – 117 dan interval 74 – 81 dengan frekuensi 5 siswa (35,71%). Frekuensi terendah berada pada interval 100 – 108 dan interval 82 – 90 dengan frekuensi sebanyak 1 orang (7,41%).

Penyebaran data berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas menunjukkan bahwa kecenderungan data yang berada di atas rata-rata dan di bawah rata-rata memiliki kecenderungan nilai yang sama atau berimbang, yakni sebesar 42,85%. Hal ini berarti bahwa data berada pada kategori sedang. Untuk lebih jelasnya tentang kategori kenakalan remaja di SMA Negeri 8 Balikpapan dapat dilihat pada tabel 4.6 dengan mengacu pada pengkategorian yang dikemukakan oleh Azwar (2005).

Tingkat kenakalan remaja siswa yang terpilih sebagai sampel dalam penelitian diukur dengan menggunakan kategori pada tabel 3.4 dengan terlebih dahulu melakukan pembulatan pada ujung bawah dan batas bawah karena data hasil penelitian (posttest) tidak menggunakan angka desimal. Data distribusi kenakalan remaja dapat dilihat pada Tabel 4.6.

Tabel 4.6 Distribusi Tingkat Kenakalan Remaja Siswa Sesudah Perlakuan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	149 – 165	Sangat Tinggi	0	0,00
2	116 – 149	Tinggi	1	7,14
3	82 – 116	Sedang	8	57,15
4	49 – 82	Rendah	5	35,71
5	33 – 49	Sangat Rendah	0	0,00
Jumlah			14	100

Sumber: Data primer hasil pengolahan 2013

Berdasarkan Tabel 4.6, dapat diuraikan bahwa dari 14 responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini terdapat 8 responden atau 57,15 persen siswa yang memiliki nilai dengan kategori kenakalan remaja sedang, berada pada interval 82 – 116. Sebanyak 5 siswa atau 35,71 persen berada pada kategori kenakalan remaja rendah. Nilai rata-rata hasil *pretes* kenakalan remaja sebesar 132,21 dan median sebesar 137 berada pada interval 116 – 149 dengan kategori kenakalan remaja Tinggi. Ini berarti bahwa Tingkat kenakalan remaja siswa SMA Negeri 8 Balikpapan sesudah pemberian konseling behavioral teknik *self-management* berada pada kategori sedang.

c. Gambaran Perbedaan Kenakalan Remaja Anggota *Rabu Gaul* di SMA Negeri 8 Balikpapan Sebelum dan Sesudah Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik *Self-Management*

Gambaran pengaruh penerapan konseling behavioral dengan teknik *self-management* terhadap kenakalan remaja anggota *rabu gaul* di SMA Negeri 8 Balikpapan dapat dilihat dari perbedaan hasil *pre test* dan *post test*. Perbedaan kenakalan remaja sebelum dan sesudah konseling behavioral dapat dilihat pada Tabel 4.7. berikut ini.

Tabel 4.7. Hasil Uji Deskriptif

Statistik	Nilai Statistik		Beda
	Pre Test	Post Test	
Sampel	14	14	-
Skor Tertinggi	148	117	31
Skor Terendah	105	74	31
Skor Rata-rata	132,21	95,50	36,71
Median	137	95,50	41,50
Modus	140	115	25
Standar Deviasi	12,96	16,48	3.52

Hasil uji deskriptif pada Tabel 4.7 menunjukkan informasi adanya perbedaan hasil analisis deskriptif data hasil *pretes* dan postes hasil skala kenakalan remaja anggota *rabu gaul* siswa di SMA Negeri 8 Balikpapan. Hasil deskriptif data statistik antara *prestes* dengan postes terdapat penurunan nilai. Nilai mean (rata-rata) *pretes* sebesar 132,22 sedangkan postes sebesar 95,50 dengan beda sebesar 36,71. Nilai median *pretes* sebesar 137 sedangkan postes sebesar 95,50 dengan beda sebesar 41,50. Nilai Maksimun hasil *pretes* sebesar 148 mengalami penurunan sebesar 31 pada pelaksanaan postes sebesar 117. Nilai minimum hasil *pretes* sebesar 105 mengalami penurunan nilai sebesar 31 pada pelaksanaan postes sebesar 74.

Berdasarkan perbedaan data deskriptif antara hasil *pretes* dan hasil postes remaja setelah diberikan perlakuan berupa penerapan konseling behavioral, menunjukkan adanya perbedaan yang berarti. Perbedaan tersebut disebabkan karena

adanya perlakuan berupa konseling behavioral teknik *self-management* kepada siswa.

Uraian di atas adalah gambaran umum tentang data yang diperoleh dari hasil penelitian dan belum menunjukkan hasil penelitian sebenarnya. Guna mengetahui hasil penelitian sesungguhnya, maka data hasil *pre tes* akan dianalisis lebih lanjut dengan menguji hipotesis menggunakan Uji Wilcoxon dengan bantuan program SPSS 18 pada taraf signifikan 95% (0,05).

2. Analisis Observasi

Teknik observasi dilakukan untuk mencatat reaksi-reaksi dan partisipasi siswa selama mengikuti kegiatan konseling kelompok melalui pengamatan secara langsung terhadap subyek penelitian. Aspek-aspek yang diobservasi adalah: menghadiri latihan/konseling kelompok, memperhatikan penjelasan pemimpin kelompok/anggota kelompok lain, terbuka dan tidak ragu-ragu dalam mengungkapkan masalah, sharing/mengeluarkan pendapat, melakukan demonstrasi/mengerjakan tugas, menerima pendapat/saran dari anggota kelompok, dan berbicara/mengemukakan pendapat dengan jelas. Adapun cara pelaksanaannya yaitu dengan memberikan tanda silang (X) pada setiap aspek yang muncul. Analisis yang digunakan adalah analisis naratif. Untuk pelaksanaan observasi konseling kelompok dengan teknik *self-management*, peneliti dibantu oleh guru BK SMA Negeri 8 Balikpapan yaitu ibu Anting Pramusekar, S.Pd.

Tabel 4.8 Rekapitulasi Hasil Observasi Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management*

N O	INISIAL	L /P	OBSERVASI SETIAP PERLAKUAN																Total	
			22 Juli		24 Juli		27 Juli		13 Agt		16 Agt		19 Agt		22 Agt		26 Agt			
			Skor	%	Skor	%	Skor	%	Skor	%	Skor	%	Skor	%	Skor	%	Skor	%	Skor	%
1	VJ	L	3	27	5	45	6	55	7	64	8	73	8	73	9	82	10	91	51	64
2	JMT	P	4	36	5	45	6	55	7	64	7	64	8	73	8	73	8	73	48	60
3	CDR	L	3	27	7	64	7	64	6	55	8	73	7	64	9	82	9	82	49	64
4	RZK	L	4	36	4	36	5	45	6	55	7	64	9	82	10	91	9	82	50	61
5	TT	P	5	45	5	45	5	45	7	64	7	64	8	73	9	82	10	91	51	64
6	RK	P	4	36	5	45	7	64	7	64	7	64	9	82	9	82	9	82	52	65
7	NRL	P	2	18	4	36	5	45	6	55	8	73	9	82	9	82	10	91	49	60
8	NND	P	2	18	5	45	5	45	6	55	8	73	8	73	8	73	9	82	46	58
9	HLD	L	2	18	4	36	4	36	6	55	7	64	6	55	9	82	11	100	45	56
10	NC	L	2	18	5	45	6	55	6	55	8	73	7	64	8	73	10	91	47	59
11	RZL	L	2	18	3	27	6	55	7	64	8	73	8	73	8	73	9	82	48	58
12	NT	P	2	18	4	36	4	36	5	45	8	73	8	73	9	82	10	91	46	57
13	HQQ	L	5	45	4	36	6	55	6	55	8	73	8	73	8	73	9	82	50	61
14	SRN	P	5	45	4	36	6	55	7	64	8	73	9	82	9	82	10	91	54	67

Hasil observasi di atas selama 8 kali perlakuan secara umum menunjukkan adanya peningkatan dalam pencapaian keterampilan tiap-tiap aspek penilaian. Penilaian observasi di perlakuan pertama rendah disebabkan karena masih dalam tahap pemahaman konsep konseling kelompok dengan teknik *self-management* dan masih dalam tahap pembentukan kelompok. Dimana anggota kelompok dituntut untuk memahami azas-azas konseling kelompok, contohnya; kerahasiaan, keterbukaan, kesukarelaan. Serta menaati aturan main yang telah disepakati bersama, contohnya; menerapkan “tos” saat berhasil menyelesaikan tugas yang diberikan, dan mendapat hak hadiah makan bersama disela-sela kegiatan

Hasil observasi di atas menunjukkan bahwa SRN mendapatkan skor tertinggi 54, Selanjutnya Skor RK memperoleh skor 52, VJ dan TT sama-sama memperoleh skor 51, hal tersebut terlihat pada saat konseling kelompok sangat aktif bertanya, aktif memberikan dukungan, mampu mengubah kebiasaannya, serta mampu dengan baik mengidentifikasi perilakunya. Skor rata-rata untuk RZK dan HQQ sama-sama memperoleh 50, CDR dan NRL sama-sama memperoleh 49, serta JMT, RZL juga sama-sama memperoleh 48. Skor rendah untuk NC memperoleh 47, NND, NT memperoleh 46 dan HDL memperoleh 45. Skor tersebut diperoleh dari hasil perbandingan 14 anggota kelompok yang secara keseluruhan sama-sama menunjukkan peningkatan signifikan di setiap perlakuan konseling kelompok dengan teknik *self-management*.

Hasil akhir di perlakuan 7 dan 8 menunjukkan adanya peningkatan skor maksimal dari aspek observasi yaitu skor 9, 10 dan 11. Hal tersebut menyatakan bahwa anggota kelompok telah terampil menggunakan konseling kelompok dengan *self-management*, dan secara khusus dapat mengubah perilakunya sehingga mampu menjalin hubungan yang harmonis dengan 14 anggota lainnya. Serta mampu berperilaku baik dengan orang lain secara umum.

3. Analisis Statistik Inferensial

Analisis statistik inferensial dimaksudkan untuk menguji ada tidaknya pengaruh penerapan konseling behavioral dengan teknik *self-management* untuk mengatasi kenakalan remaja anggota *rabu gaul* siswa di SMA Negeri 8 Balikpapan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Untuk melihat pengaruh tersebut maka dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

H_0 : Tidak ada pengaruh penerapan konseling behavioral dengan teknik *self-management* terhadap kenakalan remaja anggota *rabu gaul* SMA Negeri 8 Balikpapan.

H_1 : Ada pengaruh penerapan konseling behavioral dengan teknik *self-management* terhadap kenakalan remaja anggota *rabu gaul* SMA Negeri 8 Balikpapan.

Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh konseling behavioral dengan teknik *self-management* dalam mengatasi kenakalan remaja anggota *rabu gaul* siswa di SMA Negeri 8 Balikpapan, maka diuji menggunakan Uji Wilcoxon dengan

membandingkan perbedaan hasil analisis *pretes* dan *postes* hasil skala untuk mengatasi kenakalan remaja anggota *rabu gaul* siswa. Proses analisis data menggunakan bantuan program SPSS 18 dengan uji statistik Wilcoxon. Pengambilan keputusan berdasarkan probabilitas, dasar pengambilan keputusan adalah: Jika probabilitas $> 0,05$, maka H_0 diterima, jika probabilitas $< 0,05$, maka H_0 ditolak. Hasil Analisis Wilcoxon *pretes* dan *postes* kenakalan remaja anggota *rabu gaul* siswa di SMA Negeri 8 Balikpapan, dapat dilihat pada Tabel 4.9.

Tabel 4.9 Wilcoxon Signed Ranks Test Kenakalan Remaja Anggota *Rabu Gaul*

Nilai	N	Median	Standar Deviasi	Asymp. Sig.
Pre Test	14	137	12.96	.001
Post Test	14	95.50	16.48	.001

Tabel 4.10 Test Statistik Kenakalan Remaja Anggota *Rabu Gaul*

Test Statistics ^b	
	Kenakalan Remaja Sesudah Perlakuan – Kenakalan Remaja Sebelum Perlakuan
Z	-3.298 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Hasil analisis SPSS 18 diperoleh nilai $Z_{hitung} = -3,298 > t_{tabel} = 1,699$ dan nilai Sig. (1 tailed) adalah $(p) 0,001 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada perbedaan hasil kenakalan remaja anggota *rabu gaul* sebelum dan sesudah pemberian konseling behavioral dengan teknik *self-management* siswa di SMA

Negeri 8 Balikpapan. Ini berarti bahwa perbedaan tersebut akibat dari pengaruh pemberian konseling behaviorial dengan teknik *self-management* terhadap kenakalan remaja anggota *rabu gaul* siswa di SMA Negeri 8 Balikpapan. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan berbunyi ”ada pengaruh penerapan konseling behaviorial dengan teknik *self-management* terhadap kenakalan remaja anggota *rabu gaul* siswa SMA Negeri 8 Balikpapan” dinyatakan diterima.

C. Pembahasan

Bagian ini memaparkan hasil penelitian berdasarkan deskripsi variabel, dan pengujian hipotesis. Pembahasan hasil penelitian ini dikembangkan dari temuan-temuan penelitian yang selanjutnya dihubungkan dengan pokok-pokok yang dituangkan dalam latar belakang masalah disertai dengan landasan teori yang relevan.

Trend pergaulan remaja di Balikpapan adalah *rabu gaul*, yang merupakan acara menjalin kekraban antara sesama anggota geng *rabu gaul*. Bentuk kegiatan rutin *rabu gaul* adalah bersosialisasi antara remaja seperti berkumpul di hari rabu malam untuk latihan bakat, kompetisi bakat, pertemuan persahabatan dan kegiatan sosial dengan orang yang kekurangan. Beberapa hal yang harus dipatuhi oleh anggota geng *rabu gaul* adalah pembatasan waktu acara *rabu gaul* maksimal jam 22.00 WITA, memakai atribut geng dan tidak melanggar aturan hukum. Hal tersebut diterapkan agar membentuk sikap positif anggota geng *rabu gaul*.

Dengan adanya perkembangan trend rabu gaul,terdapat beberapa pergeseran makna acara rabu gaul itu sendiri. Di masa sekarang anggota rabu gaul hanya dijadikan eksistensi diri untuk ingin dihargai dan ditakuti. Hal tersebut membuat peneliti menerapkan konseling behavioral dalam bentuk konseling kelompok dengan menerapkan *self-management* kepada 14 orang anggota geng rabu gaul yang berstatus siswa di SMA Negeri 8 Balikpapan

Perilaku anggota geng rabu gaul yang muncul sebelum adanya perlakuan adalah seringnya perkelahian antara remaja yang termasuk dalam anggota *rabu gaul*, hal itu disebabkan karena saat remaja berada di sekolah sering terjadi saling mengejek, saling menantang untuk berkelahi, saling pamer, dan mudah tersinggung. Setelah penanganan dari tim tatib dan wali kelas, maka terjaring 14 orang yang termasuk dalam pelanggaran berat berupa berkelahi di sekolah.

Penggunaan konseling kelompok dipilih karena adanya harapan dapat terjadi dinamika kelompok yang harmonis, menciptakan sifat keterbukaan antara anggota kelompok, dan harapan saling memberikan dukungan antara anggota kelompok. Dalam kegiatan ini konselor menggunakan teknik-teknik verbal dan nonverbal serta menggunakan latihan-latihan yang terstruktur. Isi dan pokok pembicaraan dalam konseling kelompok sebagian besar ditentukan oleh anggota-anggotanya Peranan konselor yang utama dalam konseling kelompok adalah sebagai pemimpin kelompok yang bertugas menjadi fasilitator dalam bentuk mendorong interaksi antara konseli

dalam kelompok dan membantunya untuk saling belajar, dan mendorong mereka untuk dapat mewujudkan pikiran-pikiran mereka dalam rencana-rencana yang nyata. Pemimpin kelompok memerankan peran tersebut dengan mengajarkan kepada anggota kelompok untuk memusatkan perhatian pada masalah-masalah yang terjadi pada saat sekarang dan mengidentifikasi harapan-harapan anggota secara individu untuk membicarakannya dalam kelompok.

Penerapan *Self-management* merupakan proses pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan yang dilakukan, sehingga mendorong anggota kelompok pada penghindaran diri terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan perbuatan yang baik dan benar serta mampu berperilaku positif sejak dini, dalam hal ini adalah terjadinya perkelahian. Prosedur terstruktur menggunakan latihan pemantauan diri (*self-monitoring*), pengendalian rangsangan (*stimulus-control*), penghargaan diri sendiri (*self-reward*).

Penelitian diawali dari studi pendahuluan terhadap siswa yang melakukan pelanggaran berat di sekolah berupa perkelahian, disertai juga himpunan data berupa catatan referral, catatan kejadian, kartu konseling siswa, buku pribadi siswa yang berasal dari tim tatib, wali kelas, guru kelas dan guru BK. Dari studi pendahuluan tersebut maka ditetapkan 14 siswa yang layak menjadi subjek penelitian dan mengikuti tujuh kali perlakuan konseling kelompok dengan teknik *self-management*.

Sebelum diberi perlakuan anggota kelompok mengikuti *pre test* dan sesudah perlakuan diberi perlakuan anggota kelompok diberi *post test*. Secara keseluruhan terdapat 10 kali pertemuan. 1 kali pertemuan *pre test*, 1 kali pertemuan pembentukan kelompok, 7 kali pertemuan konseling kelompok dengan teknik *self-management*, 1 kali pertemuan *pos test*.

Selama dalam proses perlakuan konseling kelompok, peneliti didampingi oleh Ibu Anting Pramusekar, S.Pd selaku guru BK untuk menilai reaksi-reaksi dan partisipasi melalui pengamatan secara langsung melalui observasi. Aspek-aspek observasi ditentukan dari pendapat Cormier (2009) dengan pertimbangan karena aspek tersebut merupakan pendapat ahli yang telah paten, sehingga dapat dijadikan acuan penerapan dan penilaian obeservasi konseling kelompok dengan teknik *self-management*.

Berdasarkan hasil penelitian dengan analisis data deskriptif menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kenakalan remaja siswa sebelum dan sesudah penerapan konseling behavioral. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat kenakalan remaja siswa SMA Negeri 8 Balikpapan sebelum pemberian konseling behavioral teknik *self-management* berada pada kategori tinggi.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Suryono Sukanto (1976: 37) bahwa masalah kenakalan remaja bukanlah masalah yang berdiri sendiri, akan tetapi merupakan bagian dari masalah-masalah sosial lainnya yang dihadapi oleh masyarakat. Suatu perbuatan disebut kenakalan apabila perbuatan-perbuatan tersebut

bertentangan dengan norma-norma yang ada pada masyarakat dimana individu hidup, suatu perbuatan yang anti sosial dimana didalamnya terkandung unsur-unsur anti normatif.

Tingkat kenakalan remaja anggota *rabu gaul* SMA Negeri 8 Balikpapan sesudah pemberian konseling behavioral dengan teknik *self-management* berada pada kategori sedang. Kenakalan remaja yang dialami oleh anggota kelompok *rabu gaul* mengalami penurunan, yang disebabkan oleh pengaruh pemberian konseling behavioral dengan teknik *self-management*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Willis (2004: 70) yang mengatakan bahwa tujuan konseling behavioral adalah untuk membantu konseli membuang respon-respon yang lama yang merusak diri dan mempelajari respon-respon yang baru yang lebih sehat. Tujuan lain terapi behavioral adalah untuk memperoleh perilaku baru, mengeliminasi perilaku maladaptif dan memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan.

Cormier dkk (2009) mengemukakan bahwa *self-management* adalah suatu proses yang dilakukan oleh individu dalam mengarahkan perilakunya dengan menggunakan suatu siasat (teknik) atau kombinasi siasat terapi agar mampu berperilaku positif dan produktif. Hal yang hampir sama juga dikemukakan oleh Kazdin (Harrison, 2005) yang mendefinisikan manajemen diri atau *self-management* sebagai penerapan prinsip-prinsip perilaku terhadap perilaku sendiri, Kazdin lebih jauh mengatakan bahwa *self-management* merupakan teknik-teknik dimana seorang

individu (agen perubahan perilaku) mengelola kemungkinan untuk mengubah perilaku individu lain (konseli). Konseli dapat menerapkan banyak teknik untuk mengendalikan perilakunya sendiri. Ketika teknik itu diterapkan untuk mengubah perilaku sendiri, disebut sebagai teknik *pengendalian diri* atau *self-manajemen*.

Hasil temuan ini didukung pula oleh pendapat Nurzaakiyah & Budiman (2011: 16) menyatakan bahwa tujuan konseling ada lima antara lain, 1) Memberikan peran yang lebih aktif pada siswa dalam proses konseling, 2) Keterampilan siswa dapat bertahan sampai di luar sesi konseling, 3) Perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat, 4) Menciptakan keterampilan belajar yang baru sesuai harapan, 5) Siswa dapat mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan.

Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan hasil kenakalan remaja *rabu gaul* sebelum dan sesudah pemberian konseling behavioral dengan teknik *self-management* siswa di SMA Negeri 8 Balikpapan. Perbedaan tersebut akibat dari pengaruh pemberian konseling behavioral terhadap kenakalan remaja anggota *rabu gaul* di SMA Negeri 8 Balikpapan. Hipotesis yang diajukan berbunyi "ada pengaruh penerapan konseling behavioral dengan teknik *self-management* terhadap kenakalan remaja anggota *rabu gaul* SMA Negeri 8 Balikpapan" dinyatakan diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Dattilio dan Freeman (Corey, 2009: 291) yang mengemukakan bahwa terapis kognitif bertujuan untuk mengajarkan konseli bagaimana menjadi terapis bagi dirinya sendiri. Proses pengajaran meliputi

menyediakan informasi bagi konseli tentang bagaimana mempresentasikan masalah mereka dan mencegah masalah itu terulang kembali. Oleh karena itu terapis atau konselor diharapkan mencari keyakinan yang dogmatis dalam diri konseli dan secara akurat mencoba menguranginya, sehingga tujuan utama dari terapi perilaku kognitif adalah meningkatkan kesadaran individu terhadap keyakinan irasional menjadi keyakinan yang lebih akurat, adaptif dan berbasis realitas.

Temuan ini sejalan pula dengan pendapat Tarvis (2007: 388) yang mengemukakan bahwa ada keterkaitan antara pikiran dan perilaku dalam pembentukan pola perilaku dan saling mempengaruhi satu sama lain serta tidak dapat dipisahkan. Pada pendekatan konseling perilaku kognitif belajar merupakan sesuatu yang tidak bisa dipisahkan atau dilepaskan dari proses kognitif, sehingga pola pembentukan perilaku yang sebelumnya adalah stimulus-respon, maka dalam kognitif behavioral berubah menjadi rangkaian stimulus-kognisi-respon.

Berbagai pendapat di atas memperkuat hasil akhir dari perlakuan konseling kelompok dengan *self-management* kepada 14 orang remaja yang sering melakukan perkelahian di sekolah dan termasuk dalam anggota *rabu gaul*, bahwa terjadi perubahan perilaku kenakalan remaja berupa perkelahian dari kategori tinggi menjadi kategori sedang setelah perlakuan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Perilaku yang muncul setelah perlakuan adalah terlihat berperilaku positif dari setiap individu anggota kelompok, contoh; sopan dalam berbicara, tidak menyela pembicaraan teman, bisa mengontrol emosi, patuh terhadap perintah,

bersikap tenang di dalam kelas. Serta terjalin pula hubungan yang harmonis antara anggota kelompok, contoh; saling bertegur sapa, lebih peduli lingkungan, suka berdiskusi, suka bersendagurau, mengadakan kegiatan sosial bersama dan sering berkumpul bersama disela-sela istirahat sekolah.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa: terdapat pengaruh yang signifikan penerapan konseling behavioral dengan teknik *self-management* terhadap kenakalan remaja anggota *rabu gaul* SMA Negeri 8 Balikpapan. Dimana mengalami penurunan dari kategori tinggi sebelum pemberian konseling behavioral dengan teknik *self-management* menjadi kategori sedang setelah pemberian konseling behavioral dengan teknik *self-management*.

B. Saran-Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian di atas, diajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan memfasilitasi penerapan konseling behavior teknik *self-management* secara berkesinambungan kepada semua siswa. Terutama kepada siswa yang mempunyai perkumpulan atau komunitas.

2. Bagi Konselor

Konselor diharapkan menerapkan konseling kelompok atau individu dengan teknik *self-management* untuk menyelesaikan permasalahan siswa yang terkait dengan interaksi pergaulan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk meneliti penerapan konseling behavioral dengan teknik *self-management* yang dapat dihubungkan dengan variabel terikat lainnya atau variabel kenakalan remaja dapat dikaitkan dengan bebas pada variabel lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. 2007. *Konseling Berbasis Kultur-Lokal dengan Teknik Pembelajaran Ulang Emosi Untuk Mengurangi Kecemasan dan Pengembangan Kecerdasan Emosional Siswa (Kasus di daerah Konflik Poso)*. Jurnal, Pancaran Pendidikan No. 64 Tahun XIX. Jember: FKIP Universitas Jember.
- Ali, M dan Asrori, M. 2006. *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. 2005. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bakti, R. 2012. *Perilaku Menyimpang Pada Remaja*. [www.justanotherwordpress.com.weblog](http://www.justanotherwordpress.com/weblog). diunduh tanggal 08 Maret 2013.
- Bandura, A. & Ross, D. 1963. *Imitation of Film- Mediated Aggressive Models*. Journal of Abnormal and Sosial Psychology. <http://www.des.emory.edu/mfp/Bandura1968JPSP.pdf>. diunduh tanggal 14 Februari 2013.
- Brammer, L & Shostrom. 1982. *Therapeutic Psychology : Fundamentals Of Counseling and Psychotherapy*. New Jersey: Prentice-Hall
- Cohen, L. Manion, L dan Morisson, K. 2007. *Research Methods in Education*. Sixt Edition. New York: Routhledge.
- Corey, G. 2004. *Theory and Practice of Group Counseling*. USA: Thomson Brooks/Cole.
- _____. 2009. *Teori dan Praktek Konseling Psikoterapi*. Bandung: PT. Rafika Aditama.

- Cormier, W. H. dan Cormier L. S. 1985. *Interviewing Strategies For Helpers Fundamental Skill and Behavioral Interventions*. 2 ed. Monterey, California: Publishing Company.
- Cormier, L.S. 2009. *Interviewing For Helper Skill and Cognitif Behavior Intervennsion*. Jakarta: Publishing Company.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2002. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta.
- Depdikbud. 1989. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ditia P S dan Muhari. 2009. *Penerapan Strategi Konseling Self Management untuk Perilaku Agresi Universitas Negeri Surabaya*. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan <http://ppb.jurnal.unesa.ac.id>, diunduh 20 Oktober 2013
- Effendi, O, C. 2003. *Ilmu, Teori dan Filsafat Komunikasi*. Bandung: Citra Aditya Bakti.
- Fatimah, E. 2010. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Jakarta: CV. Pustaka Setia.
- Fuhrmann, Barbara S. 1990. *Adolescence, Adolescent*. London: Little Brown Higher Education.
- Ghufron, M. Nur & Risnawati, S. Rini. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Arruzz Media.
- Glass, S.D. 1969. *The Practical Handbook of Group Counseling*. John Hopkins University.
- Gunarsah, S. 1996. *Psikologi Remaja*. Jakarta: BPK-BM.
- Hadi, S. 2004. *Metodologi Research III*. Yogyakarta: UGM.
- Hurlock, E. B. 1997. *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih Bahasa: Istiwidayanti dan Soejarwo. Jakarta: Erlangga.

- Iva R. 2012. *Gaya Rabu Gaul*. www.meax-community.com diunduh tanggal 2 desember 2013
- _____. 1999. *Perkembangan Anak Jilid 1*. Jakarta: Erlangga
- Kanfer, Frederick. H & Phillips, Jeanne. S. 1980. *Learning Foundations of Behavior Therapy*. Research PressPub
- Kartono, K. 2003. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Rajawali Pers.
- _____. 2006. *Patologi Sosial 2 Kenakalan Remaja*. Jakarta: Rajawali Grafindo Persada.
- Kazdin, Alan. E. 1994. *Behavior Modification in Applied Setting*. Cole Publishing Company.
- Krumboltz & Thoresen. *Konseling Behavioral*. <http://ewintri.wordpress.com/2012/05/24/konseling-behavioral/#more-457>. diunduh tanggal 24 mei 2013
- Komalasari, G & Eka W. 2011. *Teori Dan Praktek Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Krumboltz, R. 1983. *Participant Modeling With or Without Cognitive Treatment for Phobias*. Journal of Counseling and Clinical Psychology.
- Kusmiati, S. 1990. *Dasar-Dasar Perilaku*. Jakarta: Depkes RI.
- Latipun. 2001. *Psikologi Konseling (Edisi ketiga)*. Malang: UMM Press.
- Mangunsong, F. 2009. *Psikologi dan Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus*. Jakarta: LPSP3 UI
- Margono, S. 2008. *Metodologi Penelitian Pendidikan : Komponen MKDK*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Meyers, J.L. & Well, A.W. 2003. *Research Design and Statistical Analysis*. London: Lawrence.
- Mu'tazin, Z. 2002. *Penyesuaian Diri Remaja*. *Jurnal* (online) September 2002 (<http://www.e-psikologi.com/remaja/160802htm>. diunduh tanggal 22 Januari 2013).

- Mulyana, K. 1982. *Analisa Kriminologi Tentang Kejahatan-Kejahatan Kekerasan*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nasution, S. 2003. *Metode Penelitian Naturalistik Kualitatif*. Bandung: Tarsito
- Notoadmojo, S. 2003. *Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta: PT Andi Offset.
- Notoatmodjo, 2013. *Psikologi Remaja, Karakteristik dan Permasalahannya*. www.duniaremajanet.net. diunduh tanggal 08 Maret 2013.
- Nurishan, J. 2005. *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Refika Aditama.
- Nurma, 2010. *Praktik Konseling Self Management*. <http://nurma-bimbingankonselingmantuban.blogspot.com/2010/06/praktik-Teknik-konseling-self.html>. diunduh tanggal 12 Desember 2011.
- Nurzaakiyah, S. 2011. *Tehnik Self-Management dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder*. <http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR.PSIKOLOGI>. diunduh 24 Maret 2013
- Pps Universitas Negeri Makassar. 2012. *Pedoman Penulisan Tesis dan Disertasi Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar*. Makassar: PPS UNM.
- Prayitno dan Amti E. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayogi H. 2013. *Tempat Nongkrong*. www.pehewe.com/tempat-nongkrong.html. diunduh tanggal 2 desember 2013
- Prijosaksono, A dan Sembel, R. 2002. *Self Management Series Control Your Life*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Priyatno, D. 2009. *Belajar Olah Data dengan SPSS 17*. Yogyakarta: Andi Affset.

- Rakhmat, J. 1999. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Richard, Jones-Nelson. 2011. *Teori Dan Praktik Konseling Dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rina, K. 2010. *Metodologi Penelitian*. at <http://rinakusniawati.blogspot.com/2010/penarikansampel>. diunduh tanggal 01 April 2010.
- Romlah, T. 2006. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Rosjidan. 1998. *Pengantar Teori-teori Konseling*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Dirjen DIKTI.
- Santrock, J. W. 2002. *LifeSpan Development (Perkembangan Masa Hidup) jilid II Edisi Ke Lima*. Jakarta: Erlangga.
- _____. 2007. *Psikologi Pendidikan: Edisi ke dua*. Jakarta: Kencana.
- Sarlito, W S. 2004. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sarwono, S.W. 2002. *Pengantar Umum Psikologi*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Simanjuntak. 1984. *Latar Belakang Kenakalan Remaja*. Bandung: Alumni.
- Sinring, A. 2011. *Teori Dan Aplikasi Konseling*. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Sunahwa dan Hadi W. 2011. *Penggunaan Strategi Self Management untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri di Lingkungan Pesantren*. Universitas Negeri Surabaya. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan <http://ppb.jurnal.unesa.ac.id>. diunduh 05 Agustus 2013
- Suparno, P. 2012. *Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget*. Bandung. Kanisius
- Sprinthall, N. A dan Collins W. A. 1995. *Adolescent Psychology*. New york: McGraw-Hill.
- Sudarsono. 2009. *Kenakalan Remaja*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Sugiyono. 2008. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta
- _____. 2007. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukanto, S. 1996. *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: Grafindo
- Sultan W. 2011. *Salam Sapa*. www.meax-community.com diunduh tanggal 29 november 2013
- Sunarto & Hartono, B. A. 2002. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta Wahjosumidjo.
- Surya, M. 2003. *Psikologi Konseling*. Bandung: CV. Pustaka Bani Quraisy
- Suryabrata, S. 1986. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: CV. Rajawali
- _____. 1986. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Ekspres
- Suyatno, A. 1981. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Aksara Baru
- Tim Dirjen Pembinaan Kesmas. 1997. *Pedoman DeteksiDini Tumbuh Kembang*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Tim. 1995. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: PT. Balai Pustaka
- Tiro. M. A. 2008. *Statistika Sebaran Bebas*. Makassar: Andira Publisher
- Tuckman, B.W. 1999. *Conducting Educational Research*. Orlondo: Hercourt Brace College Publishers.
- _____. 2013. *Penyebab Perilaku Pada Anak Remaja*. www.duniaremaja.net. diunduh tanggal 08 Maret 2013.
- _____. 2011. *Tempat Nongkrong Orang Balikpapan*. www.kaltimpost.co.id/berita/detail/5741/balikpapan diunduh tanggal 7 desember 2013

- _____. 2011. Rabu Gaul Anak Muda. www.balikipapanpost.co.id diunduh tanggal 29 november 2013
- Wibowo, M. E. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UNNES Press.
- Wijayanti C dan Muhari. 2010. *Penerapan Konseling Kelompok dengan Strategi Self-Management untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain Video Games*. Universitas Negeri Surabaya. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan. <http://ppb.jurnal.unesa.ac.id>. diunduh tanggal 12 September 2013
- Wikipedia. 2008. *Manageman Diri*. [http://wikipedia.org/wiki/Manajemen diri+self+management](http://wikipedia.org/wiki/Manajemen_diri+self+management). diunduh 19 Oktober 2009.
- Willis, S. 2004. *Problem Remaja dan Pemecahannya*. Bandung: Aksara.
- Yates, B. T. 1985. *Self-Management : The Science and Art! Of Helping Yourself*. Bermont, California: Wardworth Pulb. Co., A Division of Wardsworth, Inc.
- Yusuf, S. 2002. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosda Karya.

LAMPIRAN